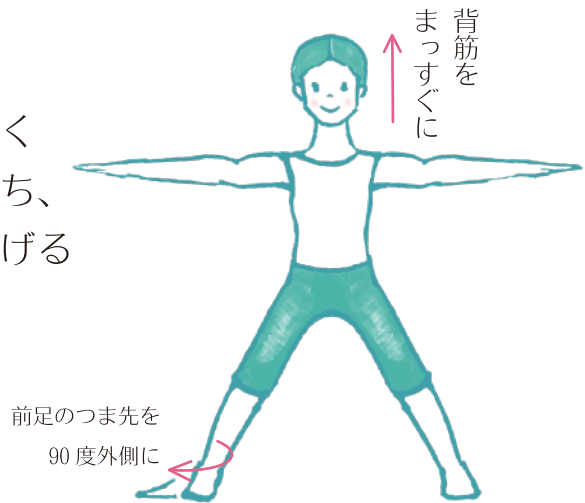


# bd Do Yoga

## 1 ウォーミングアップ 首のストレッチ

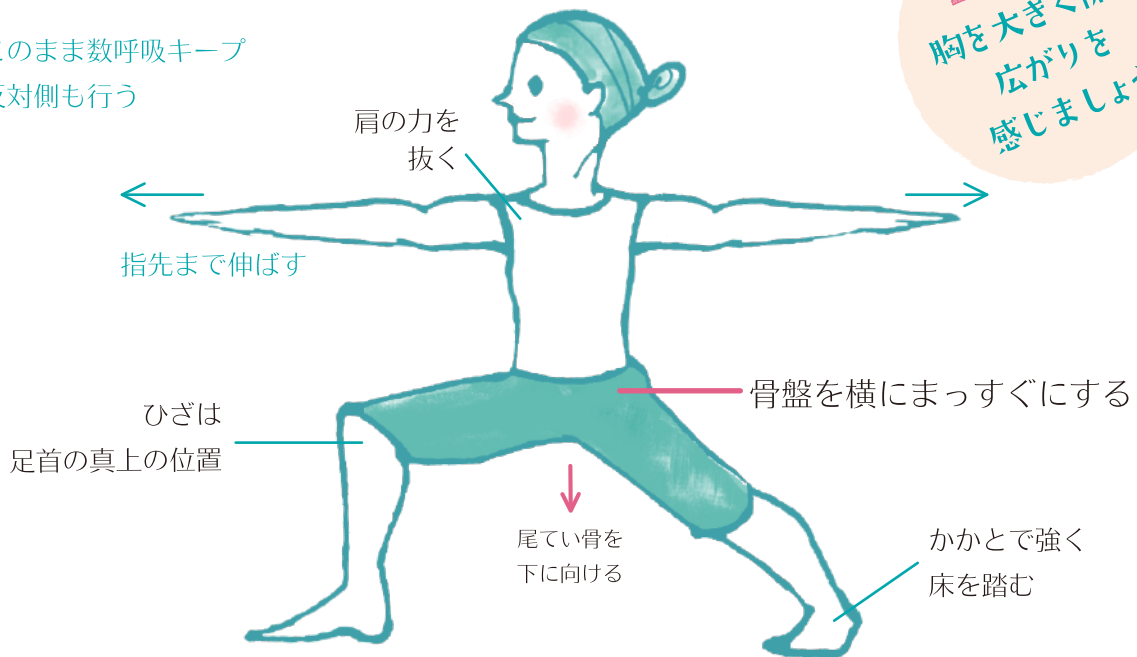


## 2 足を大きく 広げて立ち、 両手を広げる



## 3 息を吐きながら、 前の膝を曲げる

- このまま数呼吸キープ
- 反対側も行う



# 戦士のポーズⅡ

## ヴィラバドラーサナ 2

全身の血流の改善やデトックス効果、  
ストレスの軽減に効果的。

イラスト：玉手みどり

無理をせず、ご自分のペースで  
ポーズを行いましょう。

※無断転載禁止



監修



札幌ヨガスタジオ ヨガ・シャラ

www.yoga-shala.jp