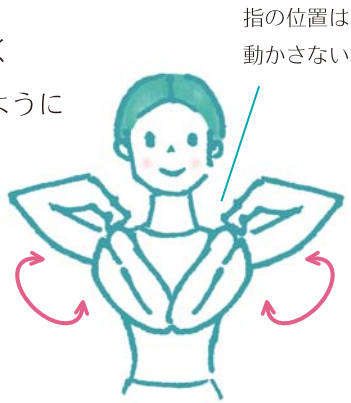


bd Do Yoga

1 ウォーミングアップ 両肩回し

- 手の指を肩に置く
- ひじで円を描くように
肩を回す
- 十分ほぐれたら
反対回しも行う



2 イスに座るか、 正座で行っても OK

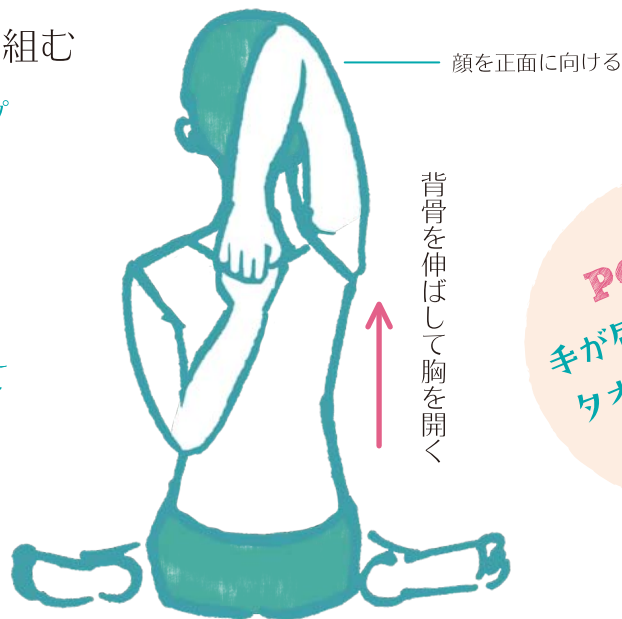
- 肘を曲げ、
反対の手で押さえて
上腕と脇を伸ばす



3 背中 の後ろで両手を組む

- このまま数呼吸キープ

- 左右の手を入れ替えて
反対側も行うこと



POINT
手が届かない方は、
タオルやベルトを
使ってもOK

牛面のポーズ

ゴームカアーサナ

上半身を引き締めてしなやかに！
肩こり改善、二の腕の引き締め、バストアップにも効果的。

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