

# bd Do Yoga

1 ウォーミングアップ  
首のストレッチ



頭を左右に大きく回す

2

息を吸って、  
両手を天井に伸ばす



↑  
背筋を  
まっすぐに

3 息を吐きながら、  
体を前に倒す

・このまま数呼吸キープ

お腹と太ももをつける

ツライ方は  
ひざを曲げる

↑  
お尻を高く

↑  
首の力を抜く

↓  
頭頂部を床に向ける

**POINT**  
お腹をへこませ、  
太ももの前に  
力を入れる

## 立位前屈

ウッターナアサナ

背中のコリをとる、気力を充実させる。  
腹痛・生理痛を鎮め、内臓機能を整える効果も。

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

**brilliant days**  
AIR-G' FM 80.4MHz Mon. to Thu. 08:30-11:00 on Air  
Presenter: Kuniko KITAGAWA

監修



札幌ヨガスタジオ ヨガ・シャラ

www.yoga-shala.jp