

# bd Do Yoga

## 「体を温める」

### 1 ウォーミングアップ 手の指反らし

- 息を吐いて  
ゆっくり反らす
- 吸って緩める



### 2

背中側で  
両手を組み、  
息を吐いて  
両腕を絞る



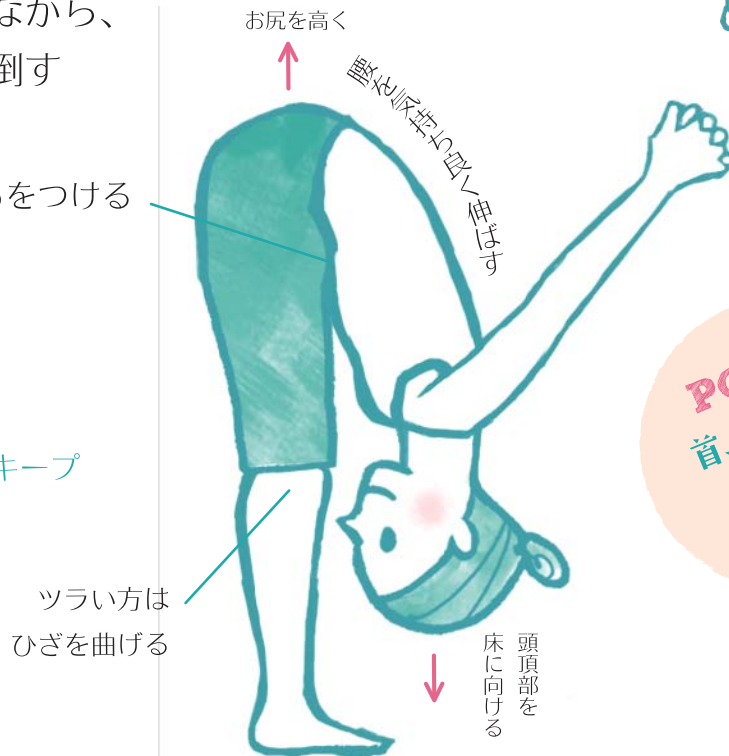
胸を広げる

### 3 息を吐きながら、 体を前に倒す

お腹と太ももをつける

- 腿の付け根から  
身体を二つ折りに

- このまま数呼吸キープ



お尻を高く

背中の筋を伸ばす

**POINT**  
首、肩の力を  
抜いて  
リラックス

ツライ方は  
ひざを曲げる

頭頂部を  
床に向ける

# ツルのポーズ

ウッターナアサナのバリエーション

背中中の血行がよくなり、体を温める。

首・肩こりや疲れも和らぎ、頭をスッキリさせる。

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