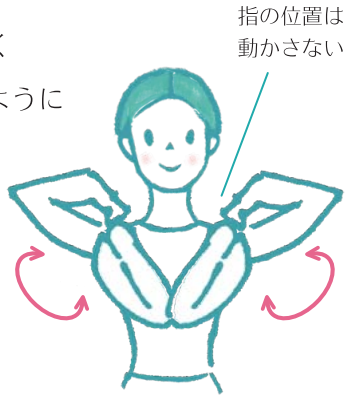


bd Do Yoga

「気持ちを明るく」

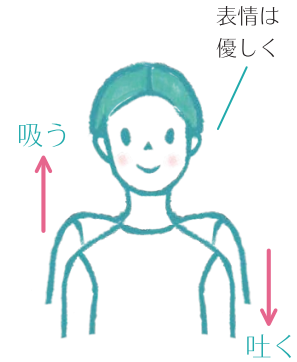
1 ウォーミングアップ 肩まわし

- 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



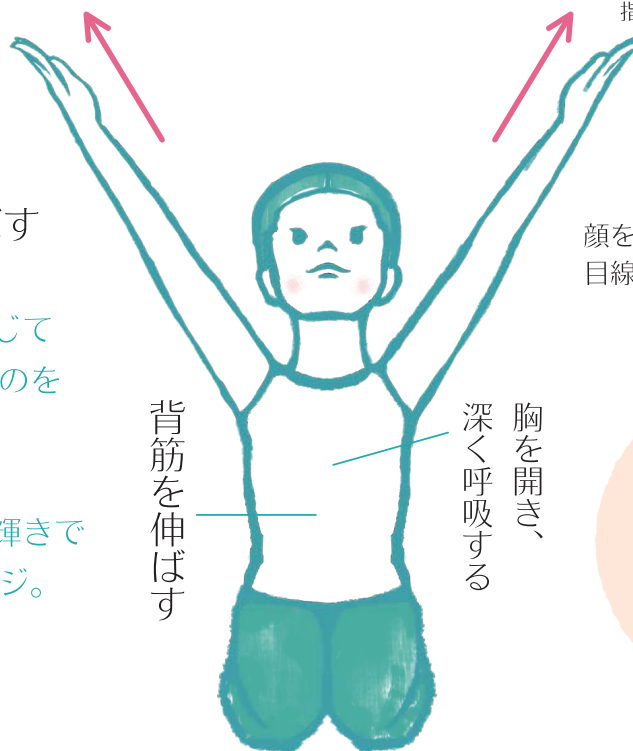
2 ウォーミングアップ 肩ほぐし

- 息を吸って
肩を持ち上げる
- 息を止めて
キープ
- 息を吐いて
肩の力を抜く



3 両腕を斜め上に 気持ちよく伸ばす

- 出来れば目を閉じて
太陽の光を浴びるのを
想像する。
- 両腕が温かさと輝きで
満たされるイメージ。



指先までしっかり伸ばす

顔を軽く持ち上げ
目線は斜め上

背筋を伸ばす

胸を開き、
深く呼吸する

POINT
意識を集中
強くイメージ
する

立位と座位、どちらで行ってもOK

アンテナのポーズ

ドゥヴィ ハスタ アーサナ

気持ちを明るく！元気をチャージ。免疫力アップ。

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