

bd Do Yoga

テーマ
「体のエネルギーを強める」

1 ウォーミングアップ
首と目の体操

- ・息を吸って背筋を伸ばし
- ・吐いて首をねじる
- ・そのまま息を吸って
- ・吐いて視線もねじる

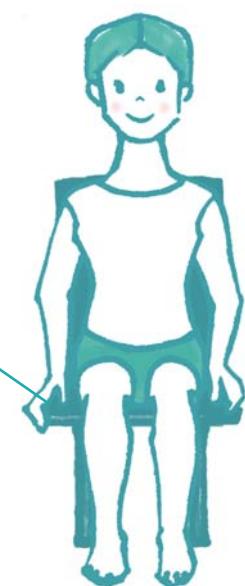
反対側も同じように行う



視線も
しっかり斜め後ろへ

2

背筋を伸ばして座る



バランスを崩さないように
手をしっかり置くか
イスの端を掴む

3

- ・息を吸って
- 腕を斜め上に伸ばす
- ・息を吐いて
- 体を横に傾ける
- ・そのまま数呼吸キープ

反対側も同じように行う

両足でしっかり床を踏む

体側をしっかり伸ばす



座った体側を伸ばすポーズ

ウッティタ・パールシュバコーナアーサナのバリエーション

気を強めることで心身ともに健康になり、気持ちが前向きに。

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