AIR-G' FM 北海道 「brilliant days」

bd Do Yoga

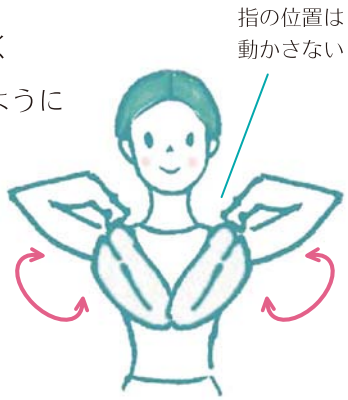
2015.06.03

テーマ

「肩こり解消」

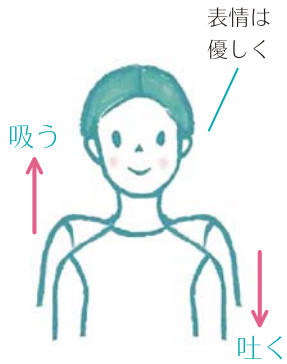
1 ウォーミングアップ 肩まわし

- 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



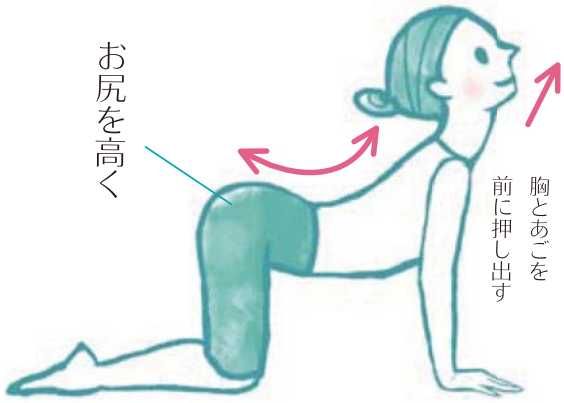
2 ウォーミングアップ 肩ほぐし

- 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

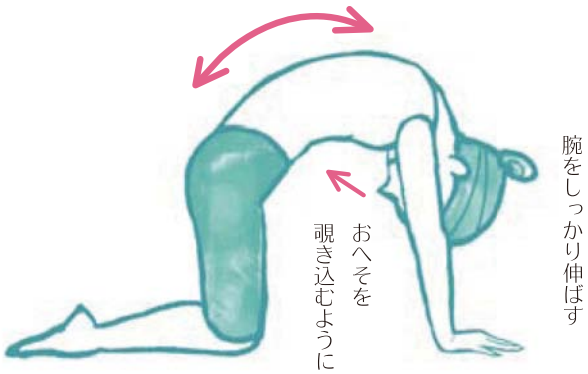


3

吸いながら背中を反らす



吐きながら背中を丸める



ゆったりとした呼吸に合わせて交互に行う

POINT
意識を
背骨に向けて
集中

猫のポーズ

マルジャリアーサナ

肩こりの解消や内臓の疲労回復に効果的！

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

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

監修 yoga shala 札幌ヨガスタジオ ヨガ・シャラ
www.yoga-shala.jp