

bd Do Yoga

1 ウォーミングアップ 肩まわし (片方ずつ)

- 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 足を開いて座り、片膝を曲げる

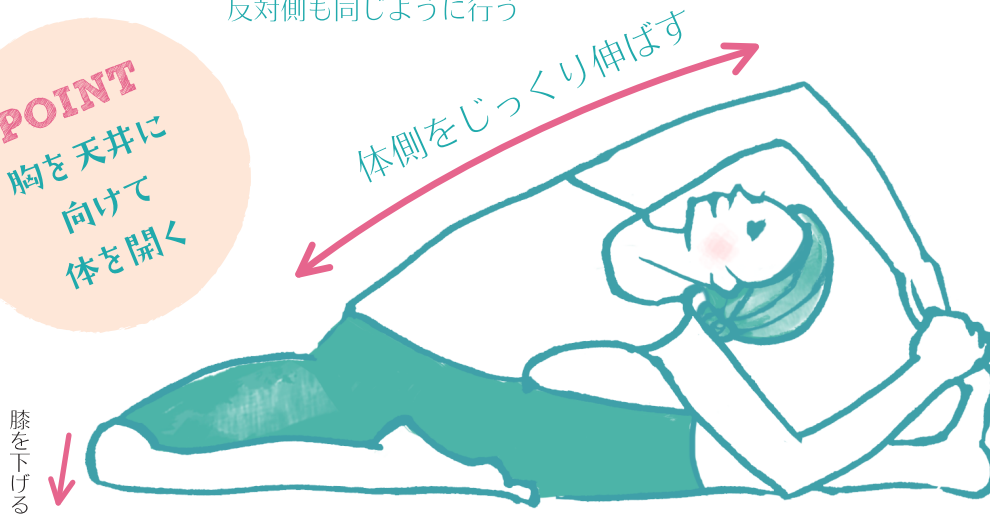


3

- 息を吸って、上の手を空に伸ばす
- 息を吐いて、上体を傾ける
- そのまま数呼吸キープ

反対側も同じように行う

POINT
胸を天井に向けて体を開く



首に違和感がある場合は無理のない位置に目線を変える

稲穂のポーズ

パリブリッタ・ジャーヌ・シルシャーサナ

骨盤周りの歪みを調整し、姿勢改善にも効果的。

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



監修



札幌ヨガスタジオ ヨガ・シャラ

www.yoga-shala.jp