

# bd Do Yoga

## 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

- 膝立ちになり片足を真横に伸ばす

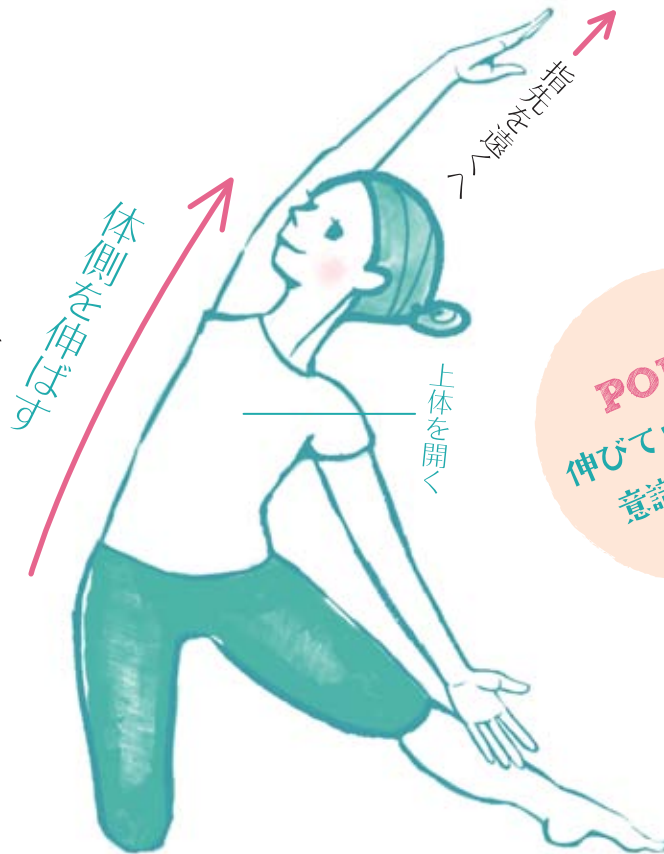
膝と踵を一直線上に置く



## 3

- 息を吸って、膝をついている側の手を上に伸ばす
- 息を吐いて、体を真横に傾ける
- そのまま数呼吸キープ

反対側も同じように行う



**POINT**  
伸びている体側に意識を向ける

かんぬき

# 問のポーズ

パリガーサナ

老廃物を流し、春に向けて体づくりの準備を。

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