

# bd Do Yoga

テーマ

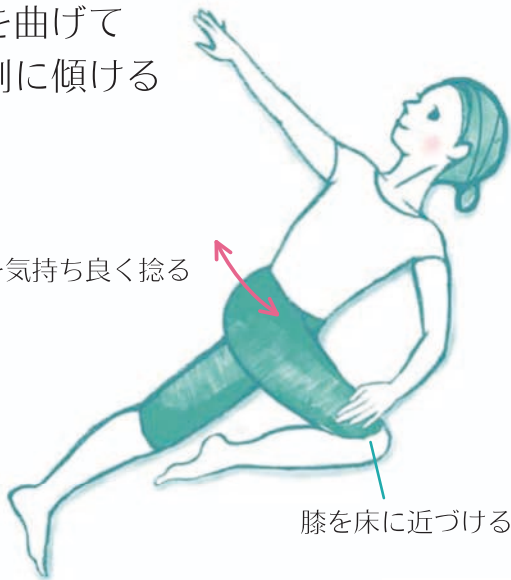
「便秘解消&スタイルアップ」

Monday 9/12

## やさしいワニのポーズ

片膝を曲げて  
反対側に傾ける

腰を気持ち良く捻る



膝を床に近づける

Tuesday 9/13

## ワニのポーズ

両膝を曲げて  
一方に傾ける

視線を指先へ

息を吐きながら  
ゆっくり膝を倒す



どのポーズも仰向けで行います  
左右反対側も行いましょう

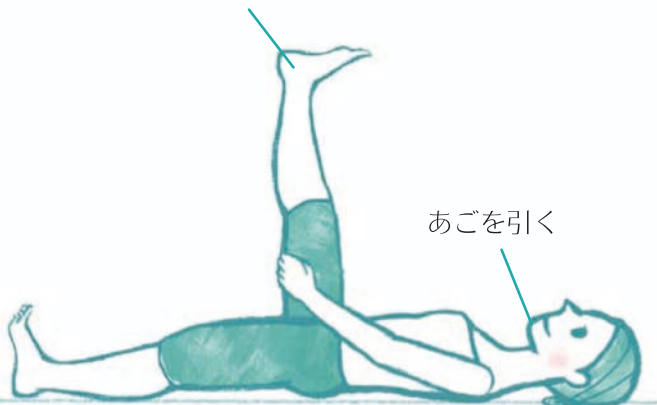
Wednesday 9/14

## やさしい脚上げのポーズ

片足を上へ伸ばす

かかとを突き出す

あごを引く



Thursday 9/15

## 脚上げのポーズ

片足を上へ伸ばし  
頭を近づける

反対側の脚は  
しっかり床に  
押し付ける

肩は楽に



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](http://www.yoga-shala.jp)

イラスト: 玉手みどり