かんたん♪からだすっきりヨガ

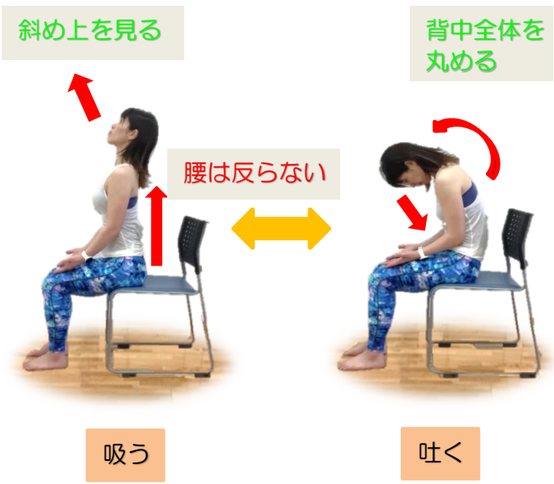
椅子を使ったかんたんなヨガをご紹介します。
ゆったりとした呼吸で行うと、緊張が解れ、リラックス効果も高まります。
継続すると筋力がつき、若々しくなります。
心身ともに健康を目指しましょう！

深い呼吸で心地よい伸びを感じましょう

上半身

①両手を膝の上に置きます。
腰をそらさずに、
背中を自然に伸ばします。

②息を吸いながら胸を広げ、
斜め上を見ます。
吐きながら背中を丸くし、
おへそをのぞきこみます。
5回繰り返します。



体側

①椅子の横に立ち、足を腰幅に開いたら
背もたれを持ちます。

②息を吸いながら手を耳の横に
添えます。
吐きながら体を横に倒します。
吸いながら体を起こしたら
吐いて①の姿勢に戻します。
①②を5回繰り返します。
左右共行います。

肩甲骨

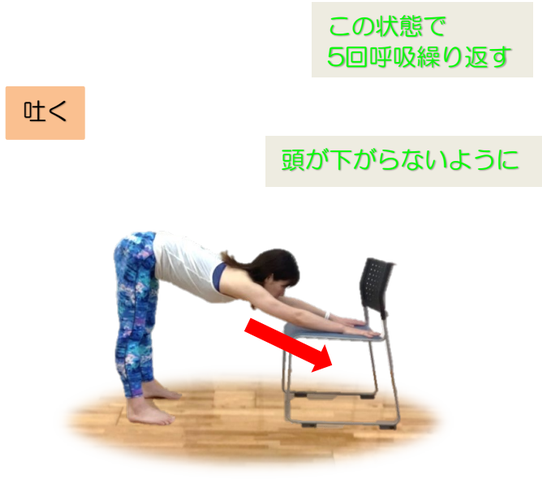
①からだの前で左右の手を交差させ、
手の甲同士を合わせます。
肘どうしはなるべく近づけます。

②息を吸いながら手を上に引き上げ、
吐きながら元の位置まで下します。
5回繰り返します。

腿の後ろ側と背中全体

①椅子の前に立ちます。
足は腰幅くらいにします。
両手を座面に置き、一息吸って
背中を伸ばします。

②息を吐きながら座面に置いている手を
すべらせ、体を前に倒します。
そのまま5呼吸ゆっくり行ったら、
①の姿勢に戻ります。



伸びている筋肉を意識しながら行いましょう

※ポイント※
呼吸と動作を合わせることで効果がUPします。
できるだけ静かな環境で行いましょう。
行う時間は朝昼晩いつでもOK♪

次回は「お腹すっきり体操」
をご紹介します。
お楽しみに♪

全米ヨガアライアンス認定
ヨガインストラクター
山口 裕美子