

読者モデルが ヨガクラスを体験!

DoYoga ~その2~

アドー・ムカ・ウィーラアサナ

割り座前屈のポーズ



前ページ (P9) の『仰向け合せきのポーズ』からゆっくり起き上がる。左右の足の親指を合わせて、胴体の脇までひざを開き、かかとの上にお尻を乗せて座る。両腕を伸ばし、前屈する。



呼吸をしながら両腕と胴体の両脇を伸ばす。

腰、背骨、肩を伸ばして上半身の凝りがほぐれる、疲労回復のポーズ。



の、伸びる〜っ



背中が気持ちいい!



腰に効く〜



『割り座前屈のポーズ』から、次のポーズへ。Masayo 先生が3人のポーズを補助する。

DoYoga ~その3~

アドー・ムカ・シュワーナアサナ

下を向いた犬のポーズ



足を腰幅に開いて、手足の位置をそのままに、息を吸ってかかとを持ち上げ、腰を高く上げて三角形を作る。手足をしっかりと伸ばし、息を吐きながらかかとを床に下ろす。



背中を伸ばし、体が一直線になるように保つ。

体のさまざまな部位が伸びて柔軟性が高まる。疲れている時に行なうと、体が軽くなり、活力がよみかえる。