

読者モデルが ヨガクラスを体験!

DoYoga ~その5~

ウィーラ・バッドゥラアサナII

英雄に捧げるポーズII

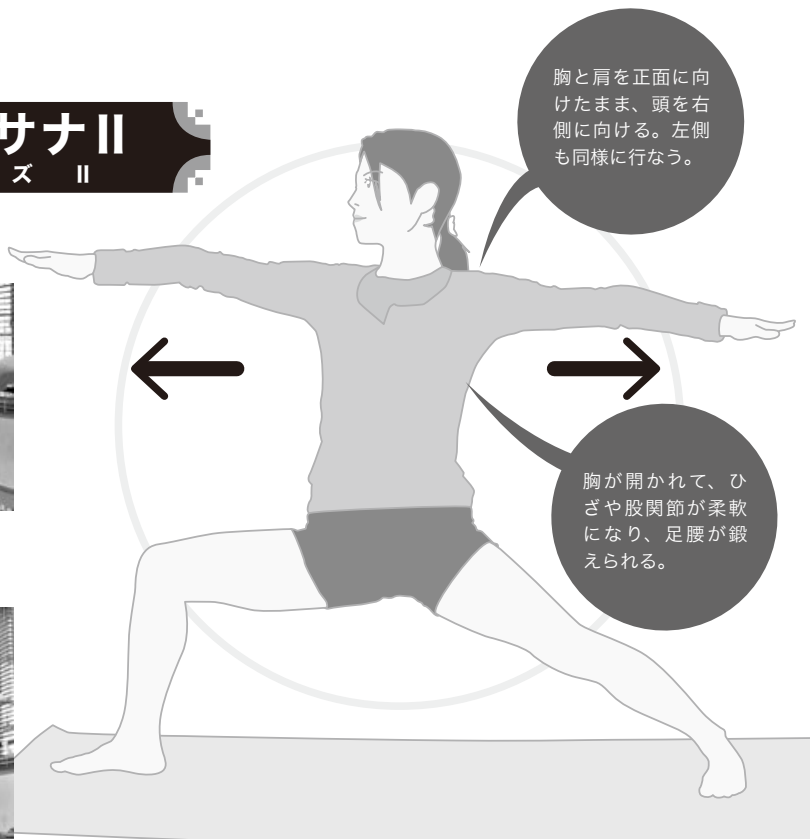


両手を肩の高さに持ち上げる。

次のポーズに挑戦。足を広めに開き（上写真参考）、つま先を正面に向ける。



右足を90度右へ向け、上体はそのまま正面に向けたまま、背筋を垂直に保ち、右ひざを90度に曲げて腰を落とす。



『英雄に捧げるポーズII』と同様の姿勢から始め、上体を正面に向けたまま、呼吸をしながら左腕を天井に向け弧を描くように伸ばす。右腕は体を支えるために下へ伸ばす。その際、ブロックを利用することで腰への負担を軽減する。



左腕をさらに弧を描きながら耳の上まで伸ばす。

DoYoga ~その6~

ウッティタ・パールシュワコーナアサナ

横角度に伸ばすポーズ

