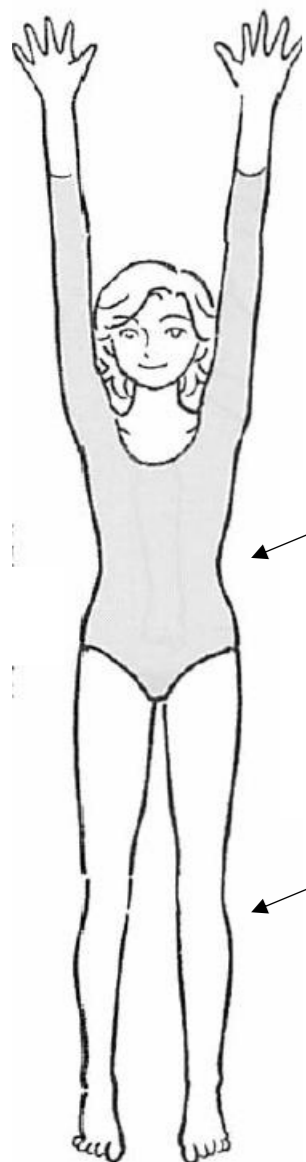


1、やしの木のポーズ

全身を伸ばすことで血行をうながします
背中を伸ばして自律神経をととのえます



- ①足を腰幅に開いて立ち、かかとを上げます
 - ②両腕を上へ伸ばし、指をやしの葉のように広げます
 - ③つま先立ちのまま、10回位足踏みします
- ※バランスが心配な場合は、両腕は上げずに、椅子の背もたれ等につかまっておこなってください

背筋を伸ばし、
お腹は下に伸ばします

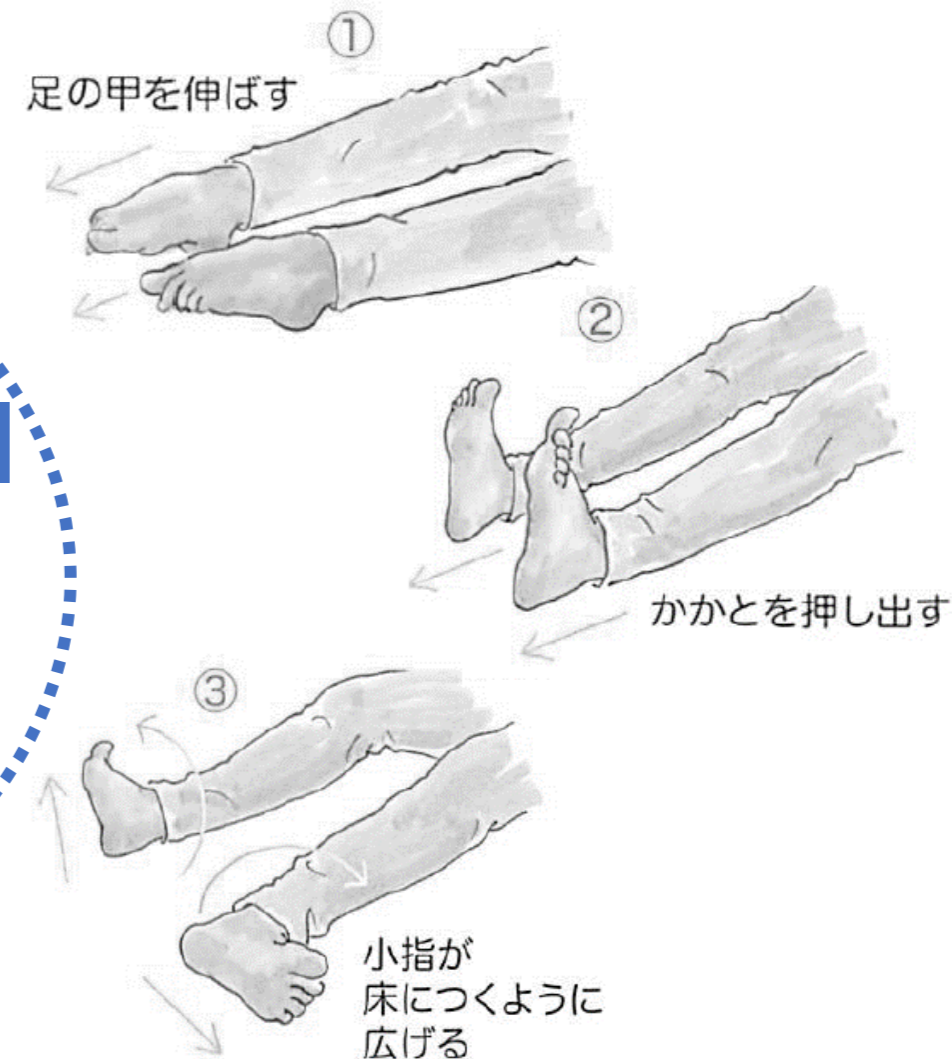
膝を伸ばします

ヒップラインを美しく、脚線美をつくる効果も！

2、足首のまわし

足首の動きは全身の筋肉・関節につながっています

あお向けに寝て、足を腰幅に開き、足首をゆるめておこないます
各動作でゆっくりと息を吐きます



自宅でできる 通いの場

NO.4 ヨーガで血行促進

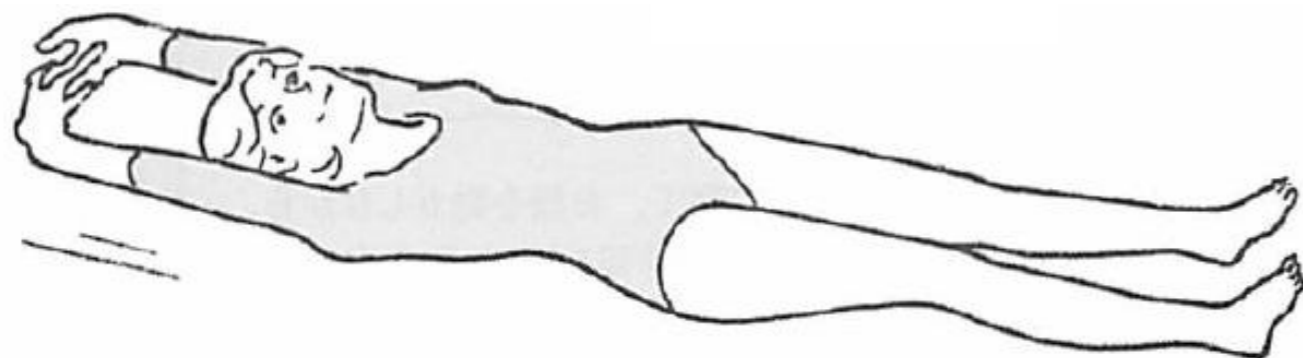
血行が良くなると体温が上がります。
体温が上がると免疫力・抵抗力が高まるので
健康維持につながります！

なかがわ健康ヨーガ教室
通いの場登録講師
中河 純子



3、背骨伸ばしのポーズ

背骨を伸ばすので背骨の中を通っている
自律神経がととのいます



- ①あお向けに寝て、両手を頭の上に伸ばします
- ②手の指を組み合わせ、手の平を外側に向けるように返します
- ③息を吐きながら背中と腰を十分に伸ばします

足の指先で大きな円を描くように
外回り、内回り5回ずつくらいまわします！