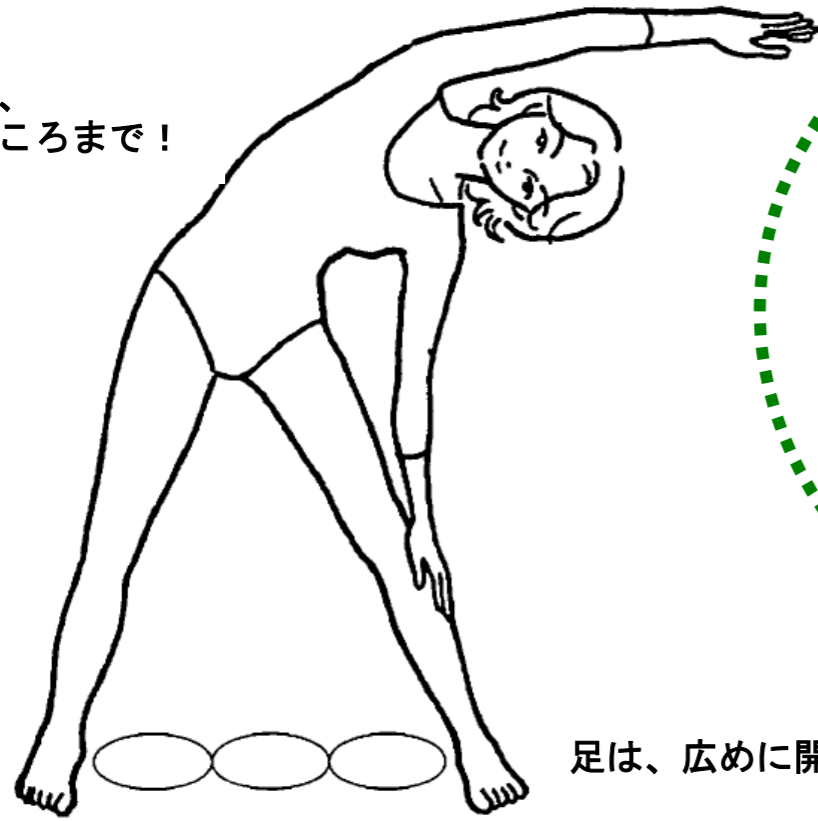


1、三角のポーズ

- ①両足を広めに開いて立ち、両腕を肩の高さまで上げます
- ②上体をゆっくり右に倒し、右手は膝のあたりに当てます
- ③左手は手の平を下向きにして、左脇と一緒に伸ばします
- ④ゆっくり元の姿勢にもどり、反対側も同様におこないます

無理せず、
できるところまで！



足は、広めに開きます

2、やしの木のポーズ

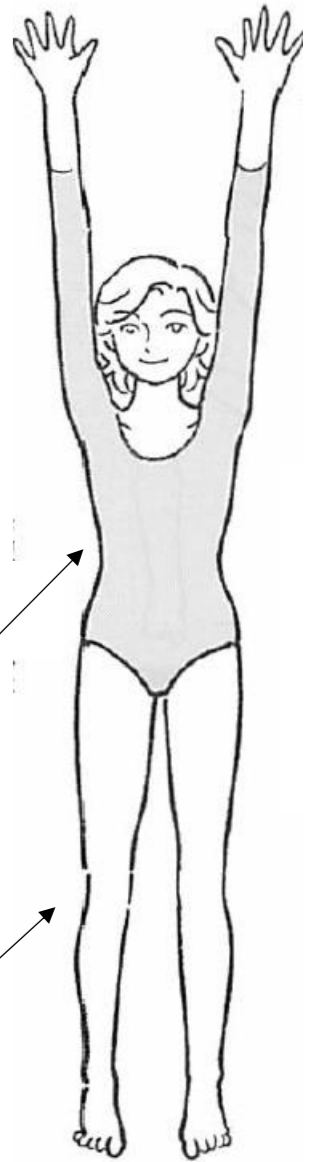
- ①足を腰幅に開いて立ち、かかとを上げつま先立ちになります
- ②両腕を上伸ばし、指をやしの葉のように広げます
- ③つま先立ちのまま、10回位足踏みします

※バランスが心配な場合は、
つま先立ちにならずに、
上半身だけしてください

※椅子に座って上半身だけ
おこなうのもおすすめです

背筋を伸ばし、
お腹は下に伸ばします

膝を伸ばします



自宅でできる 通いの場

NO.9 脇を伸ばしてスッキリ

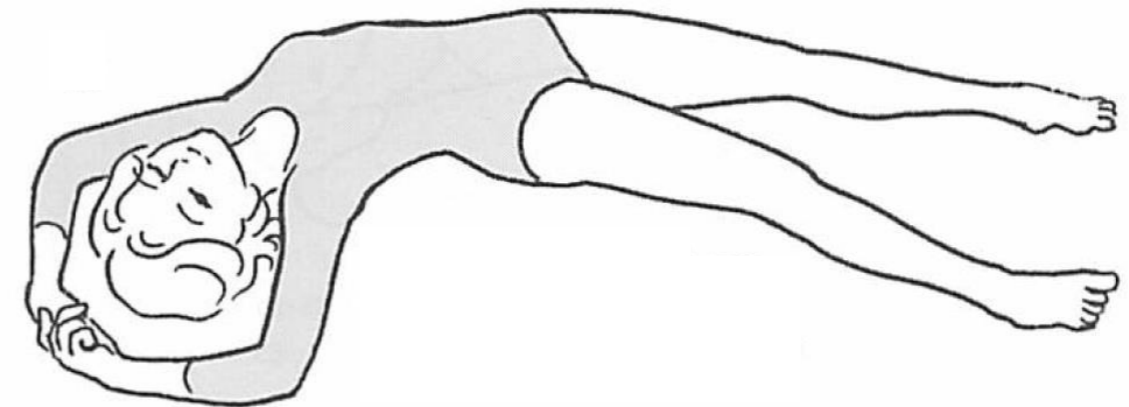
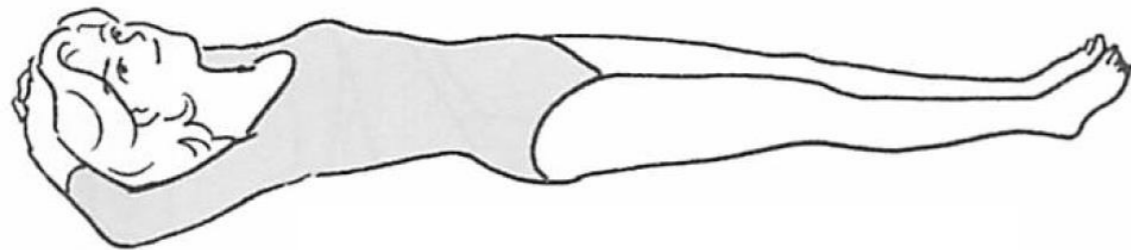
普段の生活では、脇を伸ばしたり広げたりする動作は
あまりありません。意識して脇を伸ばし、
全身の血流とリンパの流れを良くしましょう！

なかがわ健康ヨーガ教室
通いの場登録講師
中河 純子



3、勾玉のポーズ

- ①仰向けに寝て、両手を軽く組んで頭の上につけます。



- ②上体を軽く右に曲げ、下半身も右へ曲げます
- ③左脇を気持ち良くのばし、反対側も同様におこないます。