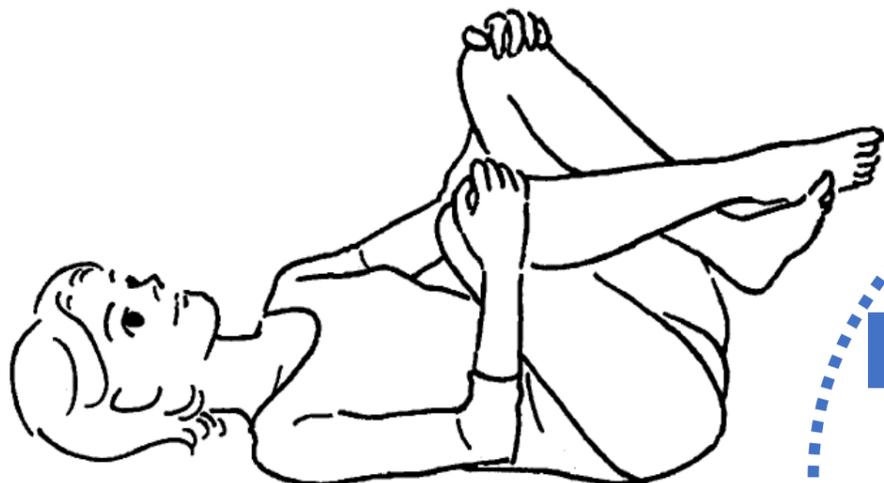


1、やさしい赤ちゃんのポーズ

腰・背骨を調整する効果があるので
朝起きた時、夜寝る前におすすめ！

- ①あお向けに寝て全身の力を抜きます
- ②両膝を曲げ、足首を交差させます
- ③手を膝に当て、縦に10回位、横に10回位ゆすります



背中の緊張もとれてリラックスできます

3、お祈りのポーズ

肩や首のこりも解消
胃腸のツボが刺激されるので消化器強化！



- ①正座をして膝の間をにぎりこぶし2つ入るぐらい開きます
(正座が辛い場合は、あぐらも可)
- ②上体を前に倒し、両手の平を床につけ、息を吐きながら前方に伸ばします
- ③両手の平を、息を吸いながら膝に引き寄せ、ゆっくりと正座に戻ります



背骨が気持ちよく伸びるので、自立神経を整える効果も期待できます

2、膝を左右にゆする腰ほぐし

腰だけでなく、
股関節も一緒にほぐせます！

- ①あお向けに寝て、両膝を立て、左右にゆすります

大きくゆすってみたり
小さくゆすってみたり、
気持ち良さを
探ってください！

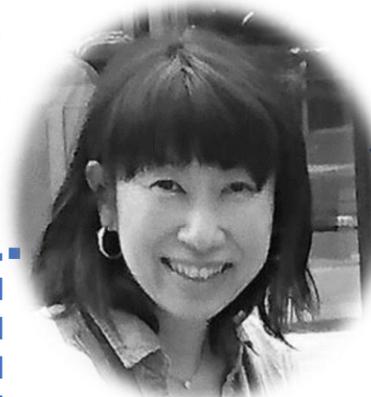


自宅でできる 通いの場

NO.3 腰痛解消・予防ヨーガ

毎日同じことを繰り返し続けていると
身体の変化に敏感になり、
健康維持へとつながります
無理なく短い時間でも良いので身体を動かしましょう！

なかがわ健康ヨーガ教室
通いの場登録講師
中河 純子



4、腰伸ばしのポーズ

腰を動かし腰回りを温めることで
骨盤調整と膀胱炎の予防にもなります

- ①あお向けに寝て、足を腰幅に開き、手を腰にあてます
- ②右足を伸ばして息を吐き、左足を伸ばして息を吐きと交互に伸ばします

膝を曲げないように意識します



腰の調子が悪いと、背骨をまっすぐに伸ばすことができず、姿勢が悪くなってしまいます。

姿勢が崩れると血液循環が悪くなったり、首こり肩こり頭痛の原因になったりしてしまいます。腰は体の要、腰を整えましょう。