

#01 腹式呼吸法

1

両膝を立てて仰向けになり、両手の親指と人差し指を合わせて三角を作ります。その三角の中心に臍がくるようにあてていきます。体全体の緊張を抜き、リラックスさせます。

2

手を当てているところに意識を集中し、軽く押しながら鼻から息を吐きます。

3

お腹を膨らませるようにしながら、ゆっくり鼻から息を吸います。この時、お腹の中に風船をイメージし、空気を出し入れするようにしながら呼吸をおこないます。この呼吸法は内臓をマッサージし、冷えの改善や神経をリラックスさせます。何呼吸か終えたら自然な呼吸に戻し仰向けに戻ります。

#02 ガス抜きのポーズ

1

仰向けになり、両手で両膝を抱きかかえて両肘どうしをつかみます。難しければ手を組むだけで構いません。

2

息を吐きながら、ゆっくりと膝を胸元に引き寄せます。さらに吸って吐きながら、上半身を起こして、頭と膝を近づけていきます。

3

ここで数呼吸キープします。このポーズは腸の働きを活性化し、老廃物を排出する作用を高めます。吸いながらゆっくりと頭を床に戻し、息を吐きながら、手足を解放し一息ついてリラックスします。

#03 両足を伸ばしたねじりのポーズ

1

仰向けになり、両足をそろえます。両腕を肩の真横に伸ばし手の平を床に着けて準備します。

2

息を吸いながら、お腹に力を入れ両足を床と垂直の位置まで持ち上げていき、踵を天井へ押し出します。息を吐きながら両足をゆっくり右側に下ろしていきます。顔は反対側へ向けましょう。

3

次に、息を吸いながら顔と両足を正面に戻し、反対側も同様に行ないます。息を吐きながら両足をゆっくり左側に下ろし、顔は反対側へ向けましょう。

息を吸いながら顔と両足を正面に戻し、お腹の力を借りてゆっくり両足を床へ下ろし仰向けに戻ります。このポーズは、内臓を刺激し、消化を促進させます。何呼吸か終えたら自然な呼吸に戻し、仰向けに戻ります。

#04 片足のワニのポーズ

1

仰向けになり、両足をそろえます。右膝を立てて足裏を左膝の上に乗せ、左手を右膝の外側に当てます。右腕は体から少し離れた位置に置き、手のひらは床にむけて準備します。

2

息を吸って吐きながら、右膝をゆっくり左側へと倒していきます。右膝が床につき、安定したら上半身をさらにねじって顔を反対側に向け、自然な呼吸でキープします。

3

気持ちよく腰の筋肉が伸びているのを感じましょう。息を吸いながら仰向けに戻り、反対側も同様に行ないます。

左膝を立てて足裏を右膝の上に乗せ、右手を左膝の外側に当てます。左腕は体から少し離して置き、息を吐きながら、左膝をゆっくり右側へと倒していきます。自然な呼吸でキープし、ポーズから戻った時に血液が体中を巡るのを感じましょう。吸いながら仰向けに戻ります。

#05 鋤のポーズ

1 仰向けになり、両足をそろえます。両腕は体側へ置き、顎を引いて準備します。

2 息を吸いながらお腹に力を入れ両足を天井に向けて持ち上げます。さらに息を吸いながら、両手で腰を支えて両足先を頭の上に持っていきます。この時に腰がきちんと持ち上がっていることが大切です。首に負担がかかるので、横は向かないように注意します。

3 床に足先がつかない場合は手を腰に当てたまま、余裕のある場合は足先を床につき両手を組んでさらに胸を開いていきましょう。このポーズは、神経を鎮め、ストレスと疲労を軽減させます。何呼吸かキープしたら、両手を組んでいる場合はほどこき床につき、息を吐きながら、ゆっくりと足を床に下ろし仰向けに戻ります。

#06 完全呼吸法

1

あぐらを組み背筋を伸ばして座ります。右手は下腹部に、左手は胸に当てます。

2

まずはおへそに意識を集中し、鼻からゆっくり息を吸い下腹部を膨らませます。さらに、胸に意識を向けて肋骨を大きく広げながら息を吸います。胸まで膨らませることで、自然と肩が持ち上がることを感じましょう。

3

息を吸いきったら、ゆっくりと息を吐いていきます。呼気が体のどこに入っていくかを意識し、そこを膨らませるように息を吸っていきます。この呼吸法は肺の全てに空気を入れていくので肋骨が広がり、横隔膜がほぐされ、内臓マッサージにもつながります。何呼吸か終えたら自然な呼吸に戻りましょう。

#07 蓮華座

1

両足を伸ばして座ります。この時から重心が体の真ん中にあることと、腰がしっかり伸びていることを意識しましょう。顎を引いて余分な力を抜きリラックスします。

2

片膝を曲げ、曲げた脚の踵を、伸ばしている脚の付け根に置きます。伸ばしている脚の膝を曲げ、踵をもう一方の太腿の上に乗せます。この時つらければ片足は組まずに曲げるだけでも、構いません。膝の上で両手の人差し指と親指で輪っかをつくり、ゆっくりと目を閉じて自然な呼吸を繰り返していきます。外側に向いている五感を内側へと引き入れていきましょう。

3

土台が安定し重心が体の中心にあること、腰がしっかり伸びていることを感じましょう。

このポーズは骨盤、股関節を柔軟にし、精神を落ち着かせます。呼吸や瞑想を行なう時に用いる坐法です。何呼吸か終えたらゆっくりと目を開けて両脚を解放しリラックスします。

#08 合せきのポーズ

1

両足を伸ばして座ります。片足ずつ膝を曲げ、足裏同士を合わせます。下半身を安定させるため、体の重心を左右の坐骨に均等に寄せましょう。

2

両手で足先をしっかりとつかみ、踵を手前に引き寄せます。余裕のある方は、膝は出来るだけ床に近づけておきましょう。骨盤を安定させた状態で、腰、背筋をしっかりと伸ばします。

3

息を吸って息を吐きながら、上半身を前へ倒していきます。この時、腰をしっかりと伸ばしたまま上体を股関節の前方へ持っていくよう意識します。常に坐骨は床へ、頭頂部と尾骨は上下に引っ張り合うようにします。このポーズは、股関節を柔軟にし、下半身の血行促進や女性疾患を軽減させます。何呼吸かキープしたら、吸う息でゆっくりと上体をもどします。両足を解放しリラックスします。

#09 開脚のポーズ

1

両足を伸ばして座り、片足ずつ足を左右に開きます。腰が丸まってしまう場合は、足幅を狭くしていきます。余裕のある方は、両手を骨盤の後ろにおき、腰をしっかり伸ばします。

2

息を吸って背筋を伸ばし、息を吐きながら両手を前に歩かせていきます。無理やり体を前に倒さないように気をつけましょう。余裕のある方は、肘を曲げて床につきます。

3

さらに余裕があれば、両手を足先のほうへ持っていき、つま先をつかみましょう。尾骨から頭頂部までをまっすぐにするよう意識し、胸を開きます。ご自分の気持ちいいと感じるところで自然な呼吸を繰り返します。股関節や内ももを伸ばし柔軟にしてい

くポーズです。
何呼吸か終わったらゆっくりと上体を起こし、両足を解放しリラックスします。

#10 猫の伸びのポーズ

1 床の上で正座になります。両手を膝の前につき、両膝は腰幅に開いておきます。

2 息を吐きながら両手を前に伸ばしていき、胸と脇を床に近づけていきます。

3 さらに両手を前に伸ばして、上体を前方にずらしていきます。同時に、お尻を踵から浮かせて、膝の真上に脚の付け根がくるようにします。この時に上半身に体重が乗りすぎないように注意しましょう。肩周りがつらい方は、両手を重ねてその上に額を乗せます。余裕のある方は、胸と顎を床に下ろし、視線は前方へ向けます。脇、胸、腹部が気持ちよく伸びているのを味わいましょう。このポーズは、猫背の改善や胃の働きを高めます。何呼吸か終えたらゆっくりと上体を起こし、正座に戻ります。

#11 バッタのポーズ

1

両足をそろえてうつぶせになります。手のひらは床にむけ、両腕は体の下にしまいこみます。

2

顎を床につけ、息を吐いて余分な力を抜き、吸いながら両足を遠くへ伸ばすように床からもちあげていきます。この時、腰骨は浮かないように、膝は曲げないように注意しましょう。

両足を高くあげることも、遠くへ伸ばすことを意識します。つらければ片足ずつ行なっていきましょう。このポーズは、骨盤を平行に安定させて腰痛を和らげます。何呼吸かキープしたら、吐く息で両足を床におろし、両手を体の下から解放しリラックスします。

#12 ヨガ象徴のポーズ

1

床の上で正座になります。余分な体の力を抜き、尾骨から頭頂部をまっすぐに伸ばします。

2

腰の後ろで両手を組みます。息を吸って両手をさらに下に伸ばし、同時に肩甲骨同士を近づけて胸を開きます。

3

息を吐きながら、股関節から上体をゆっくり前へ倒していきます。余裕があれば、額を床まで下ろし、組んだ手をさらに上へ持ち上げていきます。この時、尾骨は後方へ頭頂部は前方に引っ張られるようにイメージしましょう。肩・背中・腰を伸ばし、二の腕を引き締めます。お腹が十分に動くため、呼吸も意識しやすいポーズです。何呼吸か終えたらゆっくりと上体を起こし、正座に戻ります。

#13 うさぎのポーズ

1

床の上で正座になります。息を吸って背筋を伸ばし、息を吐きながら、上体を前へと倒し両手と額を床へおろします。

2

息を吸いながら、お尻をゆっくりともちあげ、頭頂部に体重を乗せていきます。辛ければこのままの上体でキープします。体が安定し余裕があれば、さらに背中を丸め、両手を踵の方へ伸ばしていきます。頭や首、肩の緊張を取り除き、副交感神経を優位にします。頭頂部も刺激するのでリフレッシュになるポーズです。

3

何呼吸か終えたら、両手を床にもどし、お尻を踵に下ろします。握りこぶしを2つ重ねた上に額を置き一息つきます。十分にリラックスできたら、ゆっくりと上体を起こします。

#14 三日月のポーズ

1

両足をそろえて床の上に立ちます。足裏はしっかりと床に安定させ、お腹に力を入れて、背骨をまっすぐに伸ばします。

2

息を吸いながら両手を頭上に持ち上げて、人差し指だけを残し手を組みます。

3

息を吸って、吐きながら骨盤から上体を右側へと倒します。この時に骨盤と胸がねじれないように、真横へと倒すことを意識しましょう。息を吸いながら上体を戻し、反対側も同様に行います。息を吸って、吐きながら骨盤から上体を左側へと倒します。腰痛や肩こりを緩和するポーズです。何呼吸か終わったらゆっくりと上体を起こし、両手を解放してリラックスします。

#15 木のポーズ

1

両足をそろえて床の上に立ちます。足裏をしっかりと床に安定させ、腹部とお尻をしめるように意識します。

2

まずは、左足に体重を乗せ、右膝を曲げて足裏を左脚の内側に押し当てます。さらに余裕があれば、足を股関節まで持っていくみましょう。骨盤を正面に向け、余分な力を抜き、下半身が安定したら両手を胸の前で合掌させます。

3

息を吸いながら、両手を頭上へとあげていきます。この時に、肩があがらないように注意しましょう。体を上下に引っ張りあうよう意識し体の重心を感じることで、バランス感覚を高めます。

息を吐きながら両手をおろし、反対側も同様に行ないます。次に右足に体重を乗せ、左膝を曲げて先程と同じ位置に足を持っていきましょう。下半身が安定したら両手を胸の前で合掌させます。息を吸いながら、両手を頭上へとあげていきます。体を上下に引っ張り合うようにイメージし、バランスを取っていきましょう。何呼吸か終わったらゆっくりと両手と両足を解放してリラックスします。

#16 山のポーズ

1

両足をそろえて床の上に立ちます。バランスがとりにくければ、両脚の間をこぶし1つ分あけて立ちます。足の裏は母指球、小指球、踵の三点に均等に体重をのせます。

2

骨盤を立てるように意識し、尾骨を引き入れ、腹部を引き上げます。

3

肩は前から後ろに回して力を抜き、顎を軽く引いて、余分な力を抜きます。頭は、天井に向かって伸ばすイメージをしましょう。

両手を胸の前で合掌し、意識を中心に集め、集中していきます。自然な呼吸を繰り返していきましょう。このポーズは立位の基本となるポーズです。姿勢の改善、下半身や腹部を引き締めます。

何呼吸か終えたらゆっくりと両手を解放してリラックスします。

#17 両腕をあげたポーズ

1

両足をそろえて床の上に立ちます。余裕があれば、胸の前で合掌し山のポーズになります。

息を吸いながら両手を頭の上へと持ち上げていきましょう。この時、肘をしっかりと伸ばし、肩があがらないように注意します。

2

吸う息で胸を斜め上に押し出し、体の前面の伸びを感じます。頭は気持ちの良い範囲で後ろに倒していき、視線は指先に向けていきます。腰の反り過ぎに注意し、体の後ろで弧を描くようなイメージです。

3

何呼吸か終えたらゆっくりと両手を下ろし、山のポーズに戻ります。

#18 深い前屈のポーズ

1

両足をそろえて床の上に立ちます。山のポーズになり、吸う息で両腕をあげたポーズまでを取ります。息を吐きながら、両手遠くを通しながら、股関節から上体を前に倒していきます。この時、背筋は伸ばしたまま、腹部は引き締めたままにしましょう。

2

同時に手の平は足の両脇につき、額をできるだけすねに近づけ、視線は鼻先に向けていきます。

3

この時に両手が床につかない場合や、辛い場合は、膝を曲げて膝裏をゆるめて構いません。

余裕のある方は、坐骨と踵を引っぱり合うように膝裏を伸ばしていきます。首に力が入りやすいので注意しましょう。何呼吸か終わったらゆっくりと吸う息で上体を起こし両腕をあげたポーズから山のポーズまで戻ります。

#19 半分の前屈のポーズ

1

両足をそろえて床の上に立ちます。山のポーズになり、吸う息で両腕をあげたポーズ、吐く息で深い前屈のポーズまでを取ります。息を吸いながら、指先を床につけたまま上体を半分持ち上げます。膝の裏と背筋をしっかりと伸ばし、胸を開き、視線は眉間へ向けていきます。

2

この時に指先が床から離れてしまう場合や、辛い場合は、手のひらを脚のすねや、膝に添えましょう。

3

腹部は引き締めたまま、胸が丸まらないように注意しましょう。何呼吸か終えたらゆっくりと吐く息で深い前屈のポーズ、吸う息で上体を起こし、両腕をあげた山のポーズまで戻ります。

#20 板のポーズ

1

床の上に四つん這いになります。肩の真下に手首が来るようにし、手のひらはしっかりと開いておきます。片足ずつ膝を引き、つま先を立て、吸う息で両膝を持ち上げて板のポーズになります。この時、頭から踵までが一直線になるように顎を引きお腹とお尻をしっかりと引き締めます。

2

吐く息で脇を締めたまま、両膝・胸・顎を床おろし、8点で支えるポーズをとります。視線は鼻先へ向けましょう。肩と腕をしっかりと使い、耳と肩の距離は遠ざけたままにし、お尻だけが出過ぎないように注意します。何呼吸かキープし終えたらゆっくりと吐く息で上体を床に下ろし、うつ伏せになります。

#21 上を向いた犬のポーズ

1

床の上につつ伏せになります。両手は胸の横に置き、手の平はしっかりと開きます。脇を締め、肩甲骨同士を引き寄せておきます。

2

つま先を立てて、息を吸いながら、背骨が気持ちよく反れるところまで上体を持ち上げていきます。さらに胸を前に押し出し、顔を斜め上に向け、視線は眉間へと向けていきましょう。

3

辛い場合は、このままで構いません。余裕があれば、恥骨も床から離し、手と足だけで体を支えます。肩は手首の真上にくるようにし、下半身を強く使い腰を落とさずしっかりと安定させましょう。胸と肩を開き、背骨全体で均等なアーチを描くイメージです。何呼吸かキープし終わったらゆっくりと吐く息で上体を床に下ろし、うつ伏せに戻ります。

#22 下を向いた犬のポーズ

1

床の上で四つん這いになります。肩の真下に手首、足の付け根の真下に膝が来るようにします。お腹を引き締めて、頭から尾骨までが床と平行になるように意識しましょう。つま先を立て、息を吐きながらお尻をななめ上へと突き上げていきます。

2

両手で床をしっかりと押し、背筋を伸ばして、頭を腕の間に入れて下げます。首が緊張しやすいので顎を引き、首の後ろを長く伸ばすようにしましょう。視線は鼻先に向けます。踵を床へ押し伸ばし、体が3角の形になるようにイメージしましょう。辛い場合は、踵を床から離し、膝を曲げて足の裏を緩めます。丸くなりやすい腰と上半身を伸ばしていきましょう。坐骨を天井方向へ引き上げ、脇の下や背骨を気持ちよく、より長く伸ばしていきます。

3

5呼吸キープし終わったら、ゆっくりと吐く息で膝を床に下ろして四つん這いに戻ります。

#23 太陽礼拝A

1

呼吸と動作を連動させて、流れるようにポーズを行なっていきます。

まずは、息を吐いて心を落ち着かせます。胸の前で合掌し山のポーズから、息を吸って両手を頭の上へと持ち上げて、両腕をあげたポーズ。息を吐いて、両手遠くを通しながら、股関節から上体を前に倒し、深い前屈のポーズ。息を吸って、指先を床につけたまま体を半分持ち上げて、半分の前屈のポーズ。息を吐いて片足ずつ足を引き、板のポーズから脇を締めたまま、8点で支えるポーズ。息を吸って体を持ち上げて上を向いた犬のポーズ。息を吐きながらお尻を上へと突き上げていき下を向いた犬のポーズをとります。ここで5呼吸キープです。ここままで、ひと呼吸、ひと動作、ご自分のペースにあわせて行ないます。辛いポーズがあれば、それぞれ軽減法を選んで行いましょう。

5呼吸キープし終わったら、息を吸って片足ずつ手の間に足を揃え半分の前屈ポーズ。息を吐いて深い前屈のポーズ。息を吸って両腕をあげたポーズ。吐く息で両手を胸の前に下ろし、山のポーズに戻ります。

#24 椅子のポーズ

1 両足をそろえて床の上に立ちます。胸の前で合掌し山のポーズを取ります。息を吸いながら両手を頭の上へと持ち上げていきましょう。

2 息を吐きながら、椅子に座るような感覚で、両膝を曲げていき、お尻を斜め下にむかって下げ、踵に重心をのせます。この時に、膝がつま先よりも前に出ないように、また膝が外側に向いてしまわないように注意しましょう。

3 肩の力は抜き、腰が反りすぎてお尻が出過ぎないように、尾骨をしまいお腹と胸を引き上げるように意識しましょう。何呼吸か終わったらゆっくりと吸う息で膝を伸ばし、山のポーズに戻ります。

#25 戦士のポーズ 1

1

両足をそろえて床の上に立ちます。左足を大きく後ろに引き、両足で床をしっかりとらえます。息を吐きながら、右膝を90度になるまで踏み込み、吸う息で両手を頭の上に持ち上げ合掌をします。両足均等に体重が乗っていることを意識し、下半身は力強く床へと踏み込み、上半身は、胸を高く持ち上げて天井へと引き上げるイメージです。

2

息を吐きながら両手をおろし、反対側も同様に行ないます。右足を大きく後ろに引き、足裏で床をとらえます。吐く息で、左膝が90度になるところまで曲げ、吸う息で両手を頭の上に持ち上げ合掌。この時、肩周りが辛い場合は両手は肩幅に開いても構いません。視線は、指先か斜め上を見上げていきましょう。

3

何呼吸か終えたらゆっくりと吐く息で両手をおろし、山のポーズに戻ります。

#26 太陽礼拝B

1

太陽礼拝Aが出来るようになったら次はBにもチャレンジしていきます。少しポーズの数が多くなり運動量も増えていきますが、ご自分のペースで行ないましょう。

まずは、息を吐いて心を落ち着かせます。胸の前で合掌し山のポーズから、息を吸って両手を頭の上へと持ち上げて両膝を曲げ、椅子のポーズ。息を吐いて股関節から上体を前に倒し、深い前屈のポーズ。息を吸って胸を開き半分の前屈のポーズ。息を吐き、足を引いて板のポーズから8点で支えるポーズ。息を吸って体を持ち上げて上を向いた犬のポーズ。息を吐きながらお尻を上へと持ち上げて、下を向いた犬のポーズ。右足を手の間に踏み込み、戦士1のポーズになります。ここまで、吸う息でひと呼吸です。吐く息で両手をマットに戻し板のポーズから、8点で支えるポーズ。吸う息で上を向いた犬のポーズ。吐く息で下を向いた犬のポーズ。反対側も同様に行ないます。左足を一步前へ踏み込み、吸う息で戦士1のポーズ。慌てずに行ないましょう。吐く息で両手をマットに戻し、板のポーズから上を向いた犬のポーズでひと呼吸。吐く息で下を向いた犬のポーズ。ここで5呼吸キープです。ここまでで、ひと呼吸、ひと動作で行ないます。辛いポーズがあれば、それぞれ軽減法を選んで行いましょう。

5呼吸キープし終わったら、息を吸って手の間に足をそろえ半分の前屈ポーズ。息を吐いて深い前屈のポーズ。息を吸って椅子のポーズ。吐く息で両手を胸の前に下ろし、山のポーズに戻ります。

#27 三角のねじりのポーズ

1

両足をそろえて床の上に立ちます。右足を大きく後ろに引き、両足で床をしっかりとらえます。両手を腰に当て、骨盤が正面と平行なるように、足の位置など変えても構いません。しっかり下半身が安定出来たら、息を吸って右手を持ちあげ、息を吐きながら体を前に倒し、右手を左足の外側につきます。この時、辛ければ、手は足の内側でも構いません。しっかりと腰から体をねじり、胸をさらに開くように意識しましょう。余裕があれば、腰に当てている手を上へと伸ばしていきます。両腕は胸を中心にして上下へと引っ張り合うようにイメージです。顎をひき、頭から尾骨までが一直線を保つようにします。さらに天井方向へ顔を向けますが、首が辛ければ、正面を向いたままで構いません。

2

息を吸いながら、両足でしっかり床を押して、上体を起こし、反対側も同様に行ないます。左足を大きく後ろに引き、足裏で床をとらえます。両手を腰に当て、骨盤が正面と平行なるようにしていきます。しっかり下半身が安定出来たら、息を吸って左手を持ちあげ、息を吐きながら背筋を伸ばしたまま体を前に倒し、右手を左足の外側につきます。この時、辛ければ、膝を少し緩めるか、足の幅を狭くしても構いません。しっかりと腰から体をねじり、胸を開くように意識しましょう。上半身をねじることで、腹部内臓を刺激し全体を外側へと伸ばし、バランス感覚をつけていく。

3

何呼吸か終えたらゆっくりと吐く息で両手をおろし、山のポーズに戻ります。

#28 体側伸ばしのねじりのポーズ

1

床の上に膝立ちになります。左足を一步前に大きく踏み出し、膝を直角に曲げます。右足は出来るだけ後ろへ下げてつま先を立てていきましょう。骨盤を正面に向けたまま、股関節が前後に開くように意識したら、膝の上に両手を乗せます。

2

息を吸いながら背骨を伸ばして、吐く息で下腹部から上体を左へねじります。

右肘を左膝の外側へあてて、手のひらをあわせて合掌しましょう。さらに、息を吸って背骨を伸ばして、吐きながら、さらに下腹部から左へねじり続けます。視線は斜め上へ向けていきます。下半身を安定させ、バランスをとりながら右膝を伸ばしていきます。踵は後ろへ押し出すように意識をしましょう。辛ければ、膝は床に置いたままでも構いません。

息を吐きながら、膝を床にもどし、両手を解放させて、反対側も同様に行ないます。

右足を一步前に踏み出し、膝を直角に曲げます。左足は出来るだけ後ろへ下げつま先を立てていきましょう。

重心を下げ、息を吸って背骨を伸ばし、吐く息で下腹部から上体を右へねじります。

左肘を右膝の外側へあて、合掌しましょう。余裕があれば、膝を伸ばしていきます。

下半身を強く保つことを意識します。

左右に足を開き、上下にも斜めにも伸ばす力が働くポーズです。

3

何呼吸か終えたらゆっくりと吐く息で膝を床に戻し、膝立ちに戻ります。

#29 鷺のポーズ

1

両足をそろえて床の上に立ちます。足裏をしっかりと床に安定させ、腹部とお尻をしめるように意識します。

2

息を吐きながら両膝を軽く曲げていき、右太腿の上へ左足をのせ、絡めていきます。余裕がある場合、左の足先を右足のふくらはぎへ深く絡めるようにしましょう。

同時に胸の前で両肘を曲げ、左腕を右腕の下から通すようにして、手を合わせていきます。息を吐きながら、重心を下げ、腰を伸ばして胸は開いていきます。この時に肩が上がりやすいので、下げるように注意しましょう。骨盤もねじれてしまいがちなので、正面をむくように意識します。

息を吸いながら、両手、両足を解放し、反対側も同様に行ないます。

息を吐きながら両膝を軽く曲げていき、左太腿の上へ右足をのせ、絡めます。余裕がある場合は、さらに深く絡めていきましょう。

同時に胸の前で両肘を曲げ、右腕を左腕の下から通すようにして、手を合わせていきます。息を吐きながら、重心を下げ、腰を伸ばして胸は開いていきます。片足のバランス能力を向上させるポーズです。何呼吸か終わったら、息を吸いながら、両手、両足を解放しリラックスします。

#30 片足で立つポーズ

1

両足をそろえて床の上に立ちます。足裏をしっかりと床に安定させ、腹部とお尻をしめるように意識します。

おへそに意識を集中し、軽く押しながら鼻から息を吐いていきます。

2

まずは、左手を腰に当てて、右足の親指を右手の指3本でつかんでバランスをとります。右足と背筋がきちんと伸びた状態をとれたら、息を吸いながら、右足を前へ押し出し膝を伸ばしてしていきます。余裕があれば、足を右側へ顔を左側へ向けていきます。足を高く上げるよりも腰と左足がのびていることを意識しましょう。

息を吐きながら体を戻し、反対側も同様に行ないます。

右手を腰に当て、左足の親指を指3本でつかみバランスをとります。

左足と背筋がきちんと伸びた状態を保ち、息を吸いながら、左足を前へ押し出し膝を伸ばしてしていきます。余裕があれば、足を左側へ顔を右側へ向けていきます。下半身は強く保ち、骨盤と胸は正面へ向けて置くように意識しましょう。