

#01 ねじりのポーズ 1

1

長座のポーズで座り、内旋が強い方の膝を立て、もう片方の脚の外側へ置きます。両手を身体の前後に置いて準備します。

2

息を吸って背筋を伸ばし、息を吐きながら身体をねじっていきましょう。この時に、肘と膝の外側をしっかりと押し合うように意識していきます。

3

息を吸いながら元に戻りましょう。

#02 ねじりのポーズ2

1 片足ずつ膝を曲げて座り、両手を身体の前後に置いて準備します。

2 息を吸って背筋を伸ばし、息を吐きながら内旋の強い方へ身体をねじっていきましょう。

この時に、手と膝の外側をしっかりと押し合うように意識していきます。

3 息を吸いながら元に戻りましょう。

#03 牛の顔のポーズ

1

長座のポーズで座り、片膝を曲げて踵をお尻の横へ置きます。下の足も同じように膝を曲げていきましょう。

2

吸う息で片手を天井方向へ持ち上げて、吐く息で肘を曲げて両手を繋いでいきます。前のポーズで伸ばされた、鼠径部と内転筋を収縮させることを意識しましょう。

3

反対側も同様に行っていきます。左右の坐骨をしっかりマットへ押しつけ、肘を上下に引っ張り合うよう意識しましょう。

このポーズは、股関節周りを刺激し、ホルモンバランスも整えるポーズです。

#04 合せきのポーズ

1

長座のポーズで座り、両膝を立てて膝を外側に倒し、足の裏同士を合わせて足先を掴みます。

2

息を吸って背筋を伸ばし、吐く息で身体を前に倒していきましょう。この時に、背中と腰がしっかり伸びていることを意識しながら、吐く息で上体を更に前に倒していきます。

#05 お尻歩き

1 長座のポーズになり、骨盤を立て座ります。

2 ベルトを肩幅で持ち、腕を上げたまま坐骨を交互に動かしてお尻歩きをしていきます。この時に、上半身はなるべく動かさないようにします。前後に数歩、歩いていきましょう。

#06 仰向けで足を伸ばすポーズ

1 仰向けになり、右膝を引き寄せてベルトを足裏に掛けます。

2 息を吸いながら膝をまっすぐに伸ばし、踵を天井方向へと押し出していきます。腰から足裏全体を伸ばし、骨盤の後傾を防いでいきましょう。

#07 お尻を伸ばすポーズ

1

仰向けになり、両膝を立てましょう。右くるぶしを左膝に置き、両手で膝を抱えていきます。

2

息を吐きながら、膝を胸に近づけ、お尻全体を伸ばしていきましょう。吐く息の度に膝を胸へと引き寄せます。

#08 仰向けの牛の顔のポーズ

1 仰向けになり、両膝を立てた状態から左膝に右膝をかけます。

2 両手で両膝を抱え、息を吐きながら、胸に引き寄せましょう。開いた骨盤を閉じて、腰全体を伸ばしていきます。吐く息の度に膝を胸へと引き寄せます。

#09 仙骨を緩めるポーズ

1

仰向けになり、足は腰幅より広めに開いていきます。

2

両肘をしっかりと床につき、息を吸いながら力を加えて腰を床から持ち上げます。
吐く息で、そのままストンと腰を床に落としていきましょう。
仙腸関節を刺激し、緩めていきます。

3

同じように数回行っていきましょう。

#10 仰向けのねじりのポーズ

1

仰向けになり、両膝を立てたら、右足を左足に掛けます。両手は身体から少し離れたところに置きましょう。

2

息を吐きながら両膝を左側へ倒していきます。お尻の奥の筋肉を伸ばし、仙腸関節を緩めていきます。

3

足を組み替えて、反対側も同様に行っていきましょう。この時に、両膝をしっかり床へと下ろすことを意識します。

#11 仙腸関節を緩めるポーズ

1

仰向けになり、両膝を立ててきます。

2

足は腰幅程度に開き、吸う息でお尻を持ち上げていき、橋のポーズをとりましょう。お尻がしっかりと持ち上げられたら、仙骨の下にブロックを入れていきます。この時ブロックの高さを変えても構いません。

3

ブロックの位置が安定したら、お尻、体全体の力を抜いていきます。この時ブロックが背骨に当たらないように注意します。戻した後、腰をすぐに丸めないよう注意しましょう。

#12 仰向けの英雄のポーズ

- 1 正座から始めます。踵と踵の間をあけて、その間にお尻を落とし、ゆっくりと仰向けになっていきます。背中がマットについて安定したら、頭の上に両手を持ち上げて両肘を組んでいきましょう。
- 2 呼吸に合わせて、太腿の前面から鼠径部にかけて伸ばしていきましょう。この時、辛ければ片足ずつでも構いません。
- 3 数呼吸終わったら、仰向けに戻りましょう。

#13 魚のポーズ

1

仰向けになります。手のひらを下に向けたまま、両腕を体の下へとしまい込みましょう。両足の内側はしっかりとくっつけ、踵を押し出し、つま先は天井方向へ向けましょう。

2

肘でしっかりと床を押し、息を吸いながら、胸を高く持ち上げて、頭頂部を床に下ろしましょう。吐く息の時に骨盤が引き上げられ、胸やおなか周りが緊張しているのをじっくりと意識します。このポーズは、肩や上半身のゆがみも改善していきます。

#14 橋のポーズ

1

仰向けになります。両膝を立てて、腰幅に開き足の裏でしっかりとマットをとらえましょう。

2

息を吸いながらゆっくりと腰を床から持ち上げていきます。腰を持ち上げる時に、骨盤が引き上げられるのを感じましょう。

骨盤底筋群の強化やヒップアップにも効果的です。

#15 鼠径部のほぐし

1

仰向けになります。両膝を立てて膝を外側に倒し、足の裏同士を合わせて仰向けの合せきのポーズをとります。両手でグーを作り、鼠径部をマッサージし全身の力を抜いてリラックスしていきましょう。

2

この状態でやりにくい場合は、腰の下に丸めたブランケットを入れていきましょう。骨盤や股関節周りの血行を促進させていきます。

#16 仰向けの合せきのポーズ

1

仰向けになります。両膝を立てて、膝を外側に倒し、足の裏同士を合わせていきましょう。

2

息を吸いながらお尻を床から持ち上げて、吐く息の時にあげた腰をストンと落とし、骨盤を調整していきます。緊張していた骨盤周りの状態をリセットします。腰痛がある人にもおすすめのポーズです。

#17 片足の鳩のポーズ

1

四つん這いになり、手の間に右膝を入れていきます。右足の踵は左足の鼠蹊部の下に置いていきます。左足をさらに後ろへと伸ばし、息を吸って胸を広げ息を吐きながら体を前へと倒していきます。

2

両手を重ねてその上におでこを乗せていきましょう。骨盤と床を平行にさせて、鼠径部やおしりが伸ばされるのを感じていきます。反対側も同様に行っていきましょう。骨盤が床と平行になりにくい場合はお尻の下にブランケットなどを入れていきます。後ろに伸ばした足は、鼠蹊部から足先までが一直線になるように意識します。

#18 コブラのポーズ

1

うつ伏せになります。両手を肩の真下に置いて脇を締めて、左右の肩甲骨をしっかりと引き寄せおきましょう。

2

息を吸いながらゆっくりと上体を床から持ち上げていきます。この時に下腹部を閉めて、深く息を吐いていきましょう。吐く息の時に、骨盤が閉じる感覚を意識します。

#19 猫の伸びのポーズ

1

マットの上に四つん這いになります。息を吐きながらゆっくりと両手を前へ歩かせていき、胸と顎を床へとおろしていきましょう。この時に上半身の力を抜き、息を吐きながら会陰を引き上げていきます。

2

息を吸う時には、緩める呼吸を続けていきましょう。このポーズの時に呼吸と共に骨盤底筋群をしっかりと意識します。

#20 猫のポーズ

1

マットの上に四つん這いになります。肩の真下に手首のしわがくるように、腰の真下に膝がくるようにします。

2

息を吐きながら背中を丸めて骨盤を後傾させて、息を吸いながら背中を反らせて骨盤を前傾させていきましょう。

呼吸に合わせて骨盤の前傾と後傾を繰り返していきます。さらに呼吸に合わせて横隔膜を意識して行っていきましょう。

#21 戦士のポーズ2

1

マットの上にもっすぐ立っていきます。両足を広めに開き、右足のつま先を真横へ、左足のつま先を斜め45度内側に入れていきます。骨盤と胸をしっかりと正面に向けたら、息を吸いながら両腕を肩の高さまで持ち上げていきます。息を吐きながら右の膝が90度になるところまで踏み込んでいきます。

2

骨盤をしっかりと正面に向けたまま、足の裏でマットを押す感覚を意識していきます。反対側も同様に行っていきましょう。腰を反らしすぎたり、丸めすぎたりしないように注意します。

#22 体の脇を伸ばすポーズ

1

マットの上にもっすぐ立っていきます。両足を広めに開き、両足の向きをセットして準備します。

息を吸いながら両腕を肩の高さまで持ち上げて、息を吐きながら右の膝が90度になるところまで踏み込んでいきます。

2

右の肘を曲げ、腿の上に軽く乗せていき、左の手は指先を斜め上へと伸ばしていきます。肋骨と骨盤の間を伸ばし、骨盤を安定させて背面の筋肉も意識しましょう。

3

反対側も同様に行っていきます。このポーズは、骨盤の左右のバランスも整えていきます。

#23 ピラミッドのポーズ

1

マットの上にもっすぐ立っていきます。両足を広めに開き、両手を腰に添えて、息を吸って背筋を伸ばし、息を吐きながら身体をゆっくりと前に倒していきましょう。上半身が床と平行になるところまででキープしていきます。

2

この時、しっかりと足裏の内側を意識してマットを押していきます。両足が広がらないように閉じるため、内転筋筋群を鍛えることができるポーズです。

#24 三日月のポーズ

1

四つん這いになり、手の間に右足を一步踏み入れましょう。反対の左足はもう一つ後ろへと伸ばします。バランスを取りながら上体を起こし、息を吸って胸を広げ、高く持ち上げていきます。後ろに伸ばした足の腿の前面が気持ちよく伸びるのを意識しましょう。

2

反対側も同様に行なっていきます。しっかりと下半身を安定させましょう。この時に胸を張り、首の前側を伸ばすようにして上体を反らしましょう。子宮周辺の筋肉をほぐし、血行を促進させるポーズです。

#25 ブッタのポーズ

1

マットの上にもっすぐ立っていきます。両足を広めに開き、つま先は外側に向けましょう。足の裏でしっかりとマットを踏みしめ、両手を胸の前で合掌します。息を吸って吐きながら、膝を曲げ腰を低く落とし、この姿勢のまま呼吸を繰り返しましょう。

2

腿の前側に刺激がきていたら、重心を後ろへ移動させます。身体の重心を意識しながら吸う息でゆっくりと身体を元に戻しましょう。

#26 下向きの犬のポーズ

1

四つん這いになり、足先を立てて、吸う息でお尻を斜め上へと引き上げていきましょう。

この時に背骨と腿の裏を伸ばし、肩や胸を開き呼吸します。

2

呼吸を行なう際に、横隔膜を意識することで骨盤底筋群の適度な弾力を保っていきます。

#27 腰掛けのポーズ

1

マットの上にもっすぐ立っていきます。息を吸いながら両手を肩の前に伸ばしましょう。吐く息で膝を曲げてお尻を低い位置まで下げていきます。

2

余裕があればさらに両手を斜め上へと伸ばしましょう。お腹を軽くへこませ、腰が反ったり猫背になったりしないようにします。骨盤周辺の筋肉を意識してキープしましょう。