

#01 アザラシのポーズ

1

うつ伏せになり、足を腰幅に開きます。

2

息を吸いながら上半身を持ち上げていきましょう。

ご自分の柔軟性に合わせて、手の位置を調整していきます。

慢性腰痛にとっても効果的なポーズです。

3

数呼吸キープしたら、吐く息で体を床に戻します。

うつ伏せの状態休みましょう。

背中から腰を、吐く息とともにリラックスさせていきます。

#02 バッタのポーズ

1 うつ伏せになり、足を腰幅に開いて、手の平を上に向けておきます。

2 吸う息で床から両脚、上半身を浮かせてキープしましょう。
背筋を鍛えることで、腰骨をしっかりと支える筋力を養い、正しい姿勢を保ちます。

3 数呼吸終わったら、うつ伏せの状態に戻り脱力し、背中を完全に緩めていきましょう。

#03 ガス抜きのポーズ

1 仰向けの状態からはじめます。

2 片脚を曲げて、膝下を両手で抱えましょう。

3 両手で膝を胸に引き寄せていきます。同時に膝は両手を押し戻すように意識していきましょう。

片足ずつ5呼吸繰り返します。

下腹部を刺激し、産婦人科トラブルに効果的なポーズです。

#04 橋のポーズ

1

仰向けの状態から始めます。
両膝を立てて足を腰幅に開きましょう。

2

息を吸いながら脚をしっかり使い、お尻を持ち上げていきます。
この時、膝が開かないように注意しましょう。
太ももの裏の筋肉を使い、お尻の筋肉はリラックスさせていきます。

3

何呼吸かキープし終わったら、両手を解放し、お尻を床に戻してシャバーサナに入っていきます。

#05 肩立ちのポーズ

1

仰向けの状態から始めます。

2

両足を天井方向へ伸ばし、さらに両腕で床を押して両足を床から離し、天井へと持ち上げましょう。両手で腰を支えていきます。

首を曲げすぎないように、少し顎を前に出すように意識しましょう。

3

数呼吸キープし、ゆっくりと上体を床へと下ろしていきます。

#06 鷺のポーズ

- 1 長座の状態から始めます。
片足を曲げて、両手を足の裏に添えましょう。
- 2 息を吸いながら、踵を天井方向へと持ち上げ、脚を伸ばしていきます。
太ももの前側をしっかりと使って、膝を伸ばしていきましょう。
足の裏に手が届かない場合は、タオルを使っても構いません。
- 3 反対側も同じように行なっていきます。
腰が丸まらないように、胸から引き上げるように意識していきましょう。

#07 船のポーズ

1 両膝を曲げた状態から始めます。

2 両手を腿の裏に添え、息を吸いながら両脚を床と平行のところまで持ち上げていきます。

さらに余裕があれば両手を前に伸ばしていきましょう。

腹筋とコアマッスルを鍛えることで、腰をサポートしていきます。

お腹を引き上げて、胸式呼吸でキープしていきましょう。

3 数呼吸キープし終わったらゆっくりと元の位置に戻ります。

#08 頭を膝に近づけるポーズ

1 座った状態から始めます。
片膝を立て、外に開き、足の裏を内ももにつけていきましょう。

2 吸って背筋を伸ばし、吐きながら体を前へ倒していきます。
伸ばした脚は太ももの前側の筋肉を使って、膝がももの方へキュッと上がるように、ハムストリングを伸ばしていきます。

3 反対側も同様に行っていきましょう。
膝を曲げた脚の太ももは股関節を外側に回すようにして、股関節を気持ちよく開く動作で、曲げた脚の脇がストレッチされるのを感じます。

4 数呼吸終わったら元の状態に戻しましょう。

#09 半魚王のポーズ

1

座った状態から始めます。

片膝を立てて足の裏を反対側の膝の横にかけていきます。

2

片手はお尻の後ろ、もう片手は膝の横にかけたら、吸う息で背筋を伸ばし、吐く息で腹部からねじっていきましょう。

恥骨と胸骨の間を広くするよう胸を上に取り上げて、背骨一つ一つを感じながらねじっていきましょう。

呼吸が深くできるところでホールドしていきます。

反対側も同様に行っていきます。

曲げた膝と、そこに掛けた肘を押し合いながら、ねじりを深めていきましょう。

両方の坐骨がマットから浮かないように、しっかりとグランディングすることを意識します。

3

数呼吸終了したら元の位置に戻ります。

#10 ラクダのポーズ

1 膝立ちの状態から始めます。

2 息を吸って背中を伸ばし、息を吐きながら後ろに体を反っていきましょう。
両手を踵についていきます。

この時に踵に手が届かない場合は、後ろに腕をたらすだけで良いでしょう。
腰を反らせるのではなく、胸を開くイメージで数呼吸行っていきます。

3 数呼吸終わったら、ゆっくりとお尻を踵へおろし、子供のポーズで休んでいきましょう。
少しずつ緊張感が消えていくのを味わっていきます。

#11 かんぬきのポーズ

1

膝立ちの状態から始めます。片足を横へ伸ばしましょう。

2

息を吸いながら腕を天井へと向かって伸ばし、息を吐きながら体を斜め上へ伸ばします。手を伸ばした側の膝を、しっかりと床に根付かせましょう。

3

反対側も同様に行います。

挙げた手の肩が一緒に上がらないように、首を長く保ったままの状態での呼吸を行います。

左右終わった後に、子供のポーズで休むのも良いでしょう。

#12 足を開いて伸ばすポーズ

1 立った状態から始めます。両足を広めに開き、両手を体の後ろで組みます。

2 吐く息とともに体をゆっくり前に倒していきます。同時に肩甲骨を寄せながら腕を床方向へ下げていきます。

開いた脚をしっかりと伸ばし、強い土台を作りましょう。

肩周辺の緊張を取り除きながら、呼吸を肩に入れ込むように意識して、深く呼吸していきます。

3 数呼吸終えたら、背筋を伸ばし背中の筋肉をしっかりと緊張させ、腰を保護してから元の位置に戻ります。

#13 腕を上下して深呼吸するポーズ

1

立った状態から始めます。

2

息を吸いながら両腕を左右から頭上に持ち上げ、息を吐きながらゆっくりと両腕を下ろします。

この時に肩甲骨から動かすイメージで行い、指先が遠いところを通るように、体を大きく使って腕を動かしていきます。

呼吸を意識して行なうことが大切です。心の緊張をほぐし、肩こりの原因となる緊張を和らげます。

#14 立ち木のポーズ

1

立った状態から始めます。

片足に体重を乗せ、もう片方の足裏を内ももまで引き上げて、片足立ちになります。

両手を頭上に持ち上げて、1点を見つめてキープしていきます。

2

バランスのポーズは集中力を高めて、心を落ち着ける作用があります。

何呼吸か終わったら反対側も同じように行っていきましょう。

3

呼吸が止まりやすいので注意します。

何呼吸か終わったら、今使った筋肉がリラックスするのを感じてひと呼吸します。

#15 戦士のポーズ 1

1 立った状態から始めます。片方の足を大きく後ろに引いていきましょう。前脚は膝を直角に曲げて、足首の上に膝が来るようにします。

2 吸う息で両腕を頭上に持ち上げて、肩幅より少し広めに開き、胸は上に引き上げるように意識していきます。

反対側も同様に行っていきます。

下半身の力強さを感じながら、上半身はリラックスして行っていきましょう。

特に、胸の前の開きを感じながらキープしていきます。

3 数呼吸終わったら、元の位置に戻ります。