

簡単ヨガポーズ

ヨガのポーズで簡単ストレッチ

猫のポーズ (背中柔軟性、肩こり予防)



- ① 両手を肩の真下につき、両ひざは腰骨の真下において両手、両ひざは肩幅程度に開いて四つん這いになる。



- ② 息を吐きながら、背中を天井に引き寄せられるイメージで丸めながら目線はおへそに向ける。



- ③ 息をゆっくりと吸いながら背中を反らせて、視線を天井の方に向ける。
- ④ ①～③を5回繰り返す。

チャイルドポーズ (全身のリラックス)



- ① 正座をして、ひざは腰幅に開く。
- ② 両手を床についておでこを床につけ、お腹とふとももをつける。
- ③ ②のポーズのまま手のひらを天井に向けてるようにして後のぼし、鼻から吸って口から吐く呼吸を10回繰り返す。

人には聞けない

運動のギモン



Q 肌に良くない運動は?

A 年齢や体力に見合わない運動や、運動をしたくない気持ちですと肌荒れやケガの原因になる可能性があります。軽く息が弾む程度の運動を音楽を聞きながら楽しくやってみましょう。

病気療養中等の方は、医師等に相談してから行いましょう。

