

初めてのヨガストレッチ

「ヨガ」は呼吸が大事です。吐くことに意識をおきましょう。
ポーズに慣れてきたら、鼻呼吸(鼻で吸って、鼻で吐く)で行うように心がけましょう。
また、無理をせず、気持ちの良いところま伸びるように行ってください。

<p>1. 両腕上げ</p> 	<ol style="list-style-type: none"> ①足は肩幅から腰幅に開き、手のひらを前に向ける。 ②息を吸いながら、手は頭上へゆっくりとあげる。 ③息を止めて、もう少し上へ伸びる。 ④息を吐きながら、手を下す。
<p>2. 両腕組前屈</p> 	<ol style="list-style-type: none"> ①両手を組んで、息を吸いながら両腕ゆっくり頭の上へあげる。 ②息を止めて、もう少し伸びる。 ③吐きながら、手を遠くに伸ばして前屈。 ④息を吸って、上体をゆっくりおこします。 ⑤体を右に向けて、息を吐きながら右足の方へ前屈。 ⑥息を吸って、上体をおこし、体を正面に戻す。 <p>※反対側も同じように行う</p>
<p>3. 三角体側のばし</p> 	<ol style="list-style-type: none"> ①息を吸って、両手を真横へ伸ばす。 ②吐きながら上体を右へ倒して、右手がひざ、左手を天井へ伸ばす。 ③息を吸って、左手を耳に向けて ④吐きながら左手を遠くに伸ばす。 ⑤息を吸いながら、上体と腕をおこす。 ⑥息を吐いて手を下ろす。 <p>※反対側も同じように行う</p>
<p>4. 三角ねじり</p> 	<p>【3の発展型、バランスを取って体をねじります】</p> <ol style="list-style-type: none"> ①息を吸って両手を真横へ伸ばす。 ②体を右に向け、吐きながら左手で右ひざに手をセットする。 ③右手は手のひらを後ろに向け天井へのばす。 ④息を吸いながら上体をおこし ⑤息を吐いて手を下ろす。 <p>※反対側も同じように行う</p>

初めてのヨガストレッチ

<p>5. 武将手のバリエーション</p> 	<ol style="list-style-type: none"> ①吐きながら右膝を曲げて、右腕前へ、左腕後ろへ床と平行にする。(5秒間キープ) ②両手を頭の上で合掌し、息を吸いながら右足伸ばす。 ③息を吐いて両手、胸元に下ろす。 ④手をほどき、左足を右足にそろえる。 <p>※反対側も同じように行う</p>
<p>6. 背のばし+前屈</p> 	<ol style="list-style-type: none"> ①最初に息を吐き出しておく。 ②吸いながら伸びる。 ③少し後ろに反らしながら、更に伸びる。 ④息を吐きながら前屈する。 ⑤息を吸いながら、体をおこす。
<p>7. 犬のポーズ</p> 	<ol style="list-style-type: none"> ①足の裏・手のひらを床につける。 ②両腕の間に、頭を深く入れて肩を伸ばす。 ③呼吸は自然呼吸を繰り返す。(5秒間キープ) ④しゃがんで、ゆっくりと立ち上がる。
<p>8. 前屈</p> 	<ol style="list-style-type: none"> ①両足をそろえて、かかとを突き出す。 ②両腕を伸ばして床と平行 ③息を吸って上体を後ろへ倒す。 ④吐きながら、ゆっくり前へ ※③～④を3回繰り返す ⑤最後、吸いながら後ろへ ⑥吐きながら、ゆっくり前へ ⑦限界まで来たなら足の届くところを持って前屈 ⑧息を吸って上体元に戻る。
<p>9. 橋のポーズ</p> 	<ol style="list-style-type: none"> ①両足をそろえ、両手を後ろにつく。 ②息を吸って腰を上げる。 ③吐いてリラックス ※②～③を3回繰り返す。 ④最後、5秒間キープする。 ⑤息を吸いながら腰をゆっくりあげ、頭もゆっくり後ろへ倒す。 ⑥吐きながら腰を下ろして頭を戻す。
<p>10. ブレスメディテーション</p> 	<p>【座って行います(自分の一番楽な姿勢)】</p> <p>軽く目を閉じる。 4秒息を吸って、4秒止め、7秒で吐く呼吸を3セット行う。 最後は合掌して心と体をひとつに結ぶ。</p>