

pose ポーズ4

立ち木のポーズ

効果 全身を引き締め、体のラインを整える。集中力を高める効果も。



1 両足をそろえ、肩の力を抜き、首の後ろが軽く伸びるようにして立ちます。



2 体重を左足に移して、右膝が横を向くように曲げていき、かかとを左足の太ももの付け根に近づけます。



呼吸を整え、

3 胸の前で手のひらを合わせ、背筋を伸ばし呼吸を整えます。



吸う

4 息を吸いながら、合わせた手をゆっくりと頭上高く上げていきます。手をクロスさせるとより引き締め効果が得られます。深呼吸を3回。

反対の足も同様に行います。

pose ポーズ3

牛の顔のポーズ

効果 ヒップを引き締めます。肩凝り、血行促進にも。



1 両足を前にして座ります。背筋は真っすぐに。



2 右足を左足の下から通し、かかとをお尻に付けます。



3 左足を右足の上に乗せます。できれば、左膝と右膝が上下にそろうのを目標に。



吸う

4 右手を上へ背中で手を組みます。できなければ背中を触るだけでも。息を吸って背筋を伸ばします。



吐く

5 息を吐きながら前へゆっくり倒れます。止まったところで深呼吸を3回。

手足を上下組み直し、同様に行います。

pose ポーズ2

門のポーズ

効果 脇腹をシェイプし、くびれをつくります。



1 立ち膝をし、足の甲を床に付ける。



2 右足をサイドへ伸ばし、足の裏を床に付ける。



吸う

3 息を吸って左手を頭上へ真っすぐ伸ばす。



吐く

4 息を吐きながら上体を右に傾けていく。前に倒れないように胸は前方を向いたまま。気持ちの良いところで止め、深呼吸を3回。

反対側も同様に行います。

pose ポーズ1

膝を抱えてねじりのポーズ

効果 ウエスト周りをすっきりさせ、便秘解消にも効果があります。



1 背中が丸くならないように背筋を伸ばし、かかとを突き出して指先を天井に向けてみます。



2 右膝を立てて、左足の外側にクロスします。



吸う

3 息を吸いながら左手で右膝を抱え、ももをおなかの方へ引き寄せます。右手は後ろへ。



吐く

4 顎を軽く引いて背筋を伸ばし、息を吐きながらゆっくりと後ろを向き、深呼吸を3回。

反対側も同様に行います。

YOGAでリフレッシュ

取材協力・お問い合わせ先

秋田パフォーマンススタジオ
秋田市泉南3丁目21-27
tel.018-866-7900
受付時間 平日 10:00 ~ 23:00
定休日 日曜
<http://apstudios.jp>

冬の間にずっと家に閉じこもって、すっかり運動不足になってしまった人も多いのでは？ 新年度を気持ちよく迎えるために、ヨガで心と体をリフレッシュしましょう。おうちで簡単にできる4ポーズをご紹介します。

ヨガってこういうもの。

秋田パフォーマンススタジオ 講師 畠山 陽子 先生



体と心と一緒に整える

ヨガは体と心と一緒に整えることができる唯一のもの、と言われてます。呼吸によるメンタル効果、ポージングによるボディメイク効果が期待できます。

リラックスの仕方が分かる

現代人は、頑張ることはできてもリラックスすることが上手にできない人が多いように感じられます。それは方法を知らないから。ヨガをすることで上手に力を抜くことができるようになり、自律神経が安定し、心が穏やかになります。

体のラインが美しくなる

ヨガではインナーマッスルを使うため、きれいな細長い筋肉が付き、体のラインが美しくなります。

大切なのは呼吸

ヨガで一番大切なのは呼吸。ゆっくりと呼吸し、体に新鮮な酸素を取り込むことで細胞が壊れていくスピードを遅らせることができます。4秒吸ったら8秒吐く、といったように吸った倍の長さを吐く。寝る前にこれを行うだけで心が落ち着きリラックスできます。

自分自身と対話を

自分自身と対話しましょう。自分を見つめ、心の変化を感じてください。ポーズをするときに「気持ちいい？」「大丈夫？」と自分自身に問うことで、無理のしすぎによるケガを防止することにもつながります。