

DoYoga ~その4~

# ウィラアサナ + ゴームカアサナ

ヒーローのポーズ + 牛の顔のポーズ



両ひざをつけて、ひざ立ちになる。手でふくらはぎをひざ裏から離し、外側に回してからかかとの間に座る。足はお尻の横にくる。ひざや足首に痛みを感じる時は、お尻の下に折り畳んだブランケットやブロックを入れる。おへそを背骨側に引いてから持ち上げ、背筋を伸ばす。



左腕は上、右腕は下でひじを曲げ、背中で両手を組む。反対側も同様に行なう



手が届かない場合はストラップを使う。



## DoYoga

~パースでヨガ~

顔を正面に向け、背骨をしっかりと伸ばす。

肩や上腕三頭筋を伸ばす効果がある。

© THE PERTH EXPRESS

ポーズはさらにダイナミックに。次ページへ続く！