

# 読者モデルが ヨガクラスを体験!

DoYoga ~その5~

## ウィーラ・バッドゥラアサナII

英雄に捧げるポーズII



両手を肩の高さに持ち上げる。



次のポーズに挑戦。足を広めに開き（上写真参考）、つま先を正面に向ける。

右足を90度右へ向け、上体はそのまま正面に向けたまま、背筋を垂直に保ち、右ひざを90度に曲げて腰を落とす。

DoYoga ~その6~

## ウッティタ・パールシュワコーナアサナ

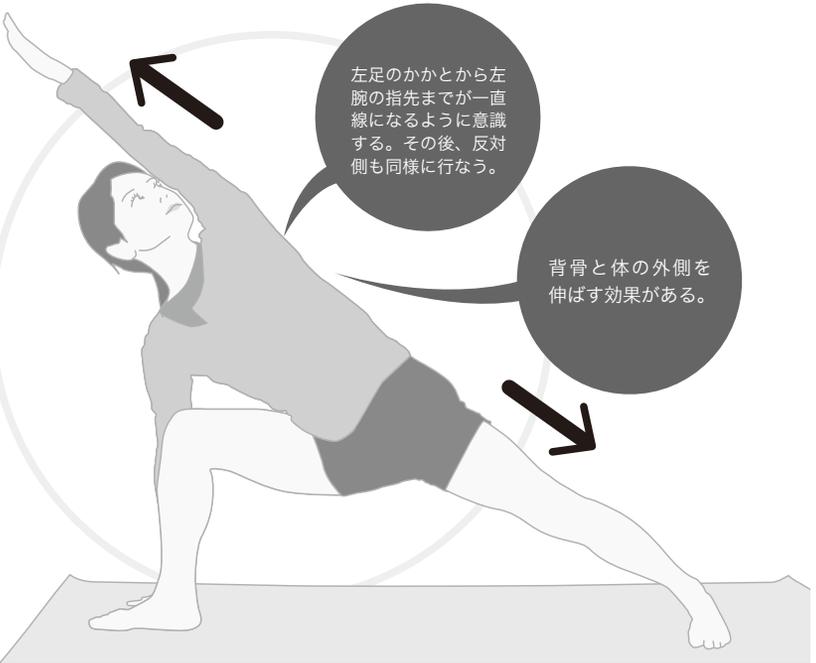
横角度に伸ばすポーズ



『英雄に捧げるポーズII』と同様の姿勢から始め、上体を正面に向けたまま、呼吸をしながら左腕を天井に向け弧を描くように伸ばす。右腕は体を支えるために下へ伸ばす。その際、ブロックを利用することで腰への負担を軽減する。



左腕をさらに弧を描きながら耳の上まで伸ばす。



胸と肩を正面に向けたまま、頭を右側に向ける。左側も同様に行なう。

胸が開かれて、ひざや股関節が柔軟になり、足腰が鍛えられる。

左足のかかとから左腕の指先までが一直線になるように意識する。その後、反対側も同様に行なう。

背骨と体の外側を伸ばす効果がある。