

DoYoga ~その7~

ジャーヌ・シールシャアサナ

頭をひざにつけるポーズ

DoYoga

～パースでヨガ～



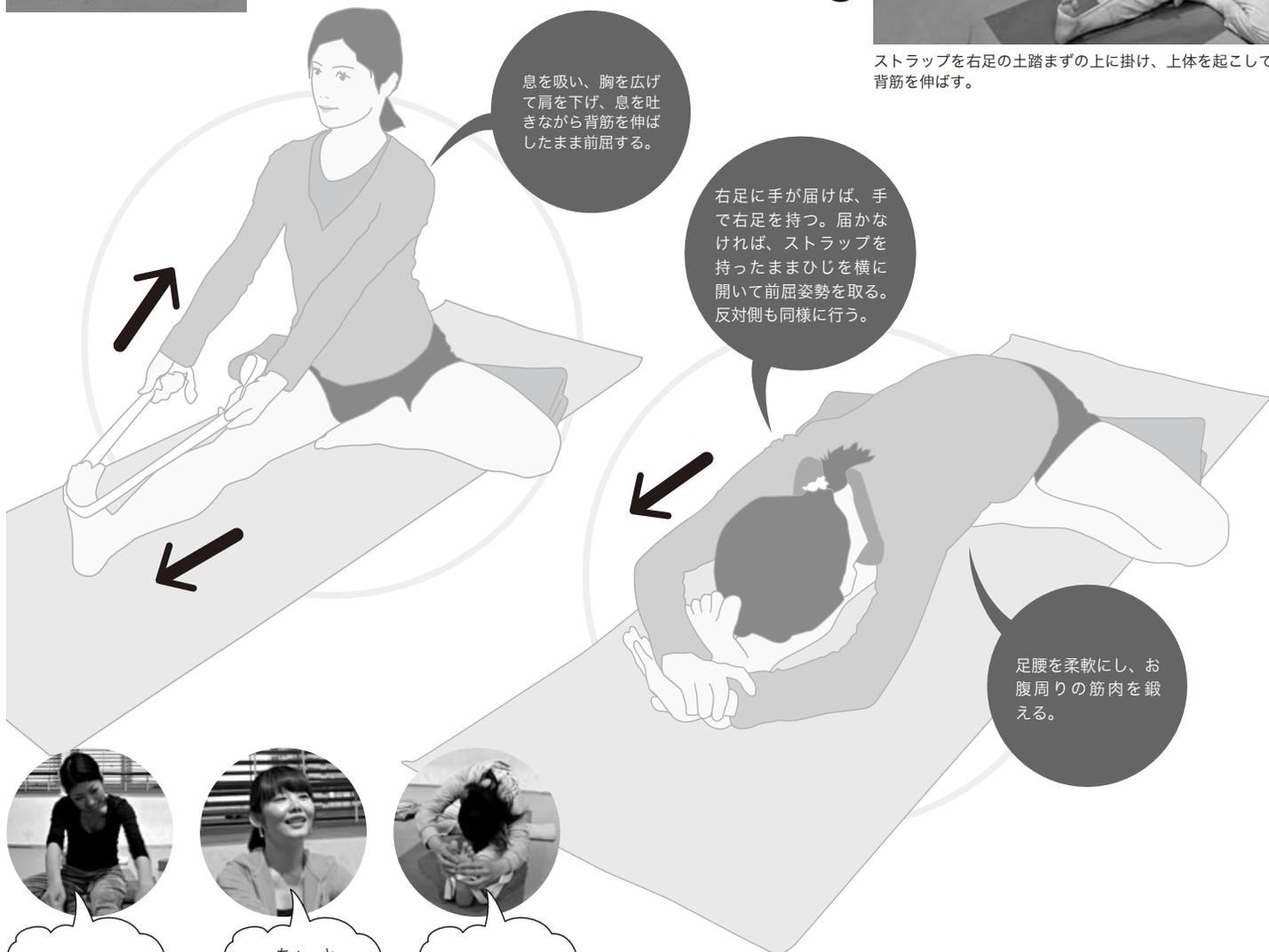
お尻の下にブランケットを敷いて座る。左ひざを曲げ、右足の太ももの付け根に左足裏を合わせる。右足のつま先は天井に向ける。



息を吸いながら両腕を真上に伸ばし、上体を腰から引き上げる。



ストラップを右足の土踏まずの上に掛け、上体を起こして背筋を伸ばす。



息を吸い、胸を広げて肩を下げ、息を吐きながら背筋を伸ばしたまま前屈する。

右足に手が届けば、手で右足を持つ。届かなければ、ストラップを持ったままひじを横に開いて前屈姿勢を取る。反対側も同様に行う。

足腰を柔軟にし、お腹周りの筋肉を鍛える。



だいふ体が伸びた！



ちょっときつかった…



あ、できたかも？！

この他にも数々のポーズを体験。いよいよ最後のポーズ。次ページへ続く！