

家で  
できる!

# おすすめヨガポーズ

Masayo 先生おすすめの、家でトライできる簡単なポーズをご紹介します。また、職場でのちょっとした合間のリフレッシュにもなります。

## パールシュワ・スワスティカアサナ

やさしいねじりのポーズ

あぐらのポーズよりもやや脚と脚の間にスペースを空けて、ひざの下にかかるとが入るようにして座る。背骨をまっすぐに伸ばし、両手をひざの上に乗せる。上体を引き上げながら、背骨の下のほうからじわっと右側にねじる。左手は右ひざ、右手はお尻の後ろに置く。腰や背骨が丸くならないように、しっかりと背骨を意識する。反対側も同様に行なう。



## ブルックシャアサナ

木のポーズ

始めは壁を横にして立ち、壁に手つきながら、右足を左足の付け根に引き上げる。ぐらつかないようなら、壁から手を離して手を頭の上に上げて合掌する。脚が上がりにくい人は、ストラップを使う（ストラップは、タオルや手ぬぐいなどで代用可能）。反対側も同様に行なう。