

ヴィパリータ・カラニ

壁を使った逆立ちのポーズ

床にクッションやブランケットを敷く。その上に腰を下ろし、ひじをついてお尻を壁につけてから片脚ずつ壁に上げ、両脚とも壁に上げたら、お尻と脚の裏側をぴったりと壁につける。上体を倒し、腰をゆっくり伸ばしながら、手を両側に開き、目を閉じて数分間リラックスする。

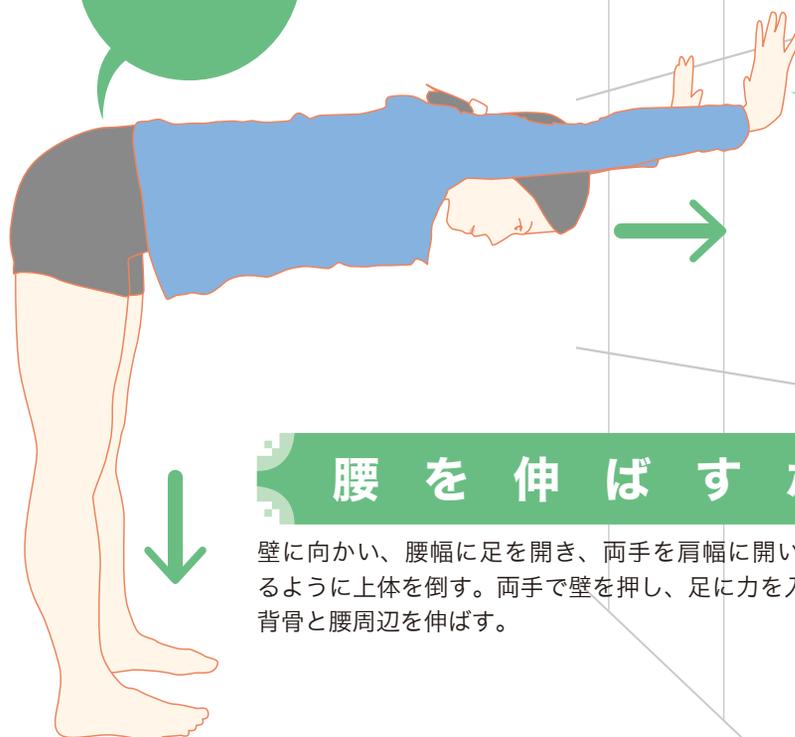


血行がよくなる。
神経を鎮め、心臓
を休ませる。

※生理中の方には
適さないポーズの
ため、避けること。

腰が伸び、腰痛が
軽減される。

上体がつらい人
は、角度をゆるく
して立つ。



腰を伸ばすポーズ

壁に向かい、腰幅に足を開き、両手を肩幅に開いて壁につける。90度になるように上体を倒す。両手で壁を押し、足に力を入れて立つように意識する。背骨と腰周辺を伸ばす。