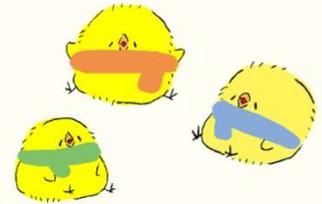


かんたんヨガシリーズ(2) 疲れが取れる

マットや広い場所がなくても簡単にできる、かんたんヨガをご紹介します。
今月ご紹介するのは、疲れが取れる[休息のポーズ]です。

こんな方におすすめ

- ・疲れを取りたい
- ・体をリラックスさせたい
- ・心を落ち着かせたい
- ・頭をすっきりさせたい



休み明けはなんだかだるいし疲れを感じやすいという方も多いと思います。そんな時にぜひ試してみてください。
通院中の方は主治医に相談の上実施してください。

疲れが取れる[休息のポーズ]



①あしをこしのはばより広げ、両手をこしの横に、手のひらを上にむけておき、あおむけになる。視線はつねに上、または目をとじましょう。

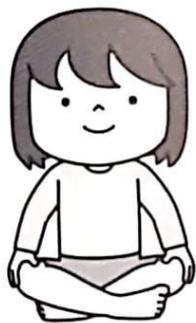


②力を抜いて体をリラックスさせ、3分間呼吸を続けます。

長くする場合は5分くらいにしてもOK!



③時間がきたら起きる準備。手とあしを揺すり、両手をグーパーにして体をのびします。



④ゆっくりと起き上がってあくらになり、深呼吸をして目をしっかりあけます。



⑤手でやさしく自分の体をトントンとマッサージし、おやすみモードだった頭と体を起こします。



あおむけになるのがいやな場合は、体育すわりで行ってもOK!

