

老いもゆがみもストレスも!

バイバイリセットヨガ



☆ヨガの効果☆

- ・フィジカル面 : 免疫力UP・内臓機能回復
- ・メンタル面 : イライラ解消・集中力UP
- ・ビューティー面 : 代謝UP & 引き締め◎

A. 三日月のポーズ

息を吸う



1. 四つんばいで手の間に足を置く

手は耳の横



2. 手を上にあげる

↑ <<反対側も同じように>>

息を吐く

太ももの前を床に近づけるイメージで

B. かんぬきのポーズ

手は耳の横で肘を伸ばす

息を吸う

つま先が床につかなくてもOK



1. 両膝で立ち右足は真横に伸ばす

目線は指先



2. 上体を右に倒し左手は足首に近づける

↑ <<反対側も同じように>>

息を吐く

C. 子供のポーズ

自然に呼吸

腰は左右に広げるように



両手を前につき前傾していく

D. 仰向け合せきのポーズ

両足の力は抜く

自然に呼吸



腕の力を抜く

足裏を合わせ両膝を外に開く