

キヤット&カウ(座位ver)

期待できる効果:背中の柔軟性、肩こり改善



- ① 安座になり、前で手を組む
吐く呼吸で背中を丸め、おへそをみる
骨盤は後傾させる

※マタニティの方で座位でお尻の下にブロックやクッションなどを敷くと楽に座れます



- ② 手を後ろで組みかえ、視線前へ
吸いながら胸を広げ、骨盤を前傾させる
呼吸に合わせてゆっくり①②を数回繰り返す

※他にも四つ這いで行う方法や座椅子に座って行うこともできます

橋のポーズ/セツバンダアーサナ

期待できる効果:太もも、お尻周りの引き締め



内ひざが離れないようにヨガブロック (ティッシュ箱などでもOK) をはさんでもOK



- ① 仰向けになり、両膝を立て腰幅に広げる (かかとは、できるだけお尻の近くに)
- ② 足裏で地面をしっかり踏み込みながら、ゆっくり腰を持ち上げる
- ③ 数呼吸したらゆっくりと仰向けに戻る

針穴のポーズ/スチランドラーサナ

期待できる効果:股関節の柔軟性、お尻のストレッチ

①



① 仰向けになり、両膝を立てる



- ・ 背もたれのある椅子に座りながら
- ・ ポルスターやヨガブロックを使用すると楽チン♪

②



② 右足の足首を左ひざにのせる

③

引き寄せる



③ 左足を浮かせ、両足の間から右手を通し、左のすね(または太腿)をつかむ。息を吐きながら太腿をゆっくりと胸に引き寄せてキープ。※反対側も同様

お尻はマットから浮かないようにするとお尻のストレッチが深まります