

Enjoy! Easy! Exercise

肩こり予防や集中力アップに

椅子ヨガに挑戦!

初心者におすすめの椅子に座ったままできるヨガ「太陽礼拝のポーズ」。

これは、数種類のヨガのポーズをつないで一つの流れにしたもの。全身の筋肉を万遍なく使うポーズが組み込まれているため、ダイエットや肩こり・腰痛予防、集中力アップが期待できるといわれています。

1



椅子に軽く腰をかけて背筋をのばし、両手は横にまっすぐ下ろします。

2



息を大きく吸いながら、両手を上にあげ、手のひらを合わせます。目線も上に。

3



息をゆっくりと吐きながら体を前に倒し、両手で床をタッチします。

4



息を大きく吸いながら、体が平らになるように顔をあげ、目線は前に向けます。

5



息をゆっくりと吐きながら、顔を下に向けます。

6



息を大きく吸いながら体を起こし、②と同じように両手を上に、目線も上に。

7



息をゆっくりと吐きながら、両手を横に下ろし、①の姿勢に戻ります。

(※①～⑦を、もう1回繰り返します)

ワンポイントアドバイス

- 「太陽礼拝のポーズ」は、基本のポーズです。自然の力やその恵への感謝を表現する動作といわれており、ぜひ最初にマスターしたいですね。
- 呼吸は、「鼻から深く吸って・鼻から深く吐く」。意識して行うのがポイントですよ。
- 毎日続けるとインナーマッスルが鍛えられ、基礎代謝を上げることにつながります。

椅子ヨガは動画でもご覧いただけます。

こちらから
アクセス!



な⁺の花薬局