

1 Down Dog

ダウンドッグ

四つん這いになり、ダウンドッグ。頭を動かして首の緊張感をゆるめる。視線は脚に。この姿勢で5~10呼吸し、自分の今の状態を観察する。



2 Goddess Warrior

ゴッデス ウォーリアー

左足を前に踏み込み、左手を上へ伸ばす。このとき、後ろの脚はしっかりと床を押す。首と肩をゆるめて、胸の開きを感じる。



動きを止めず流れるように動きます

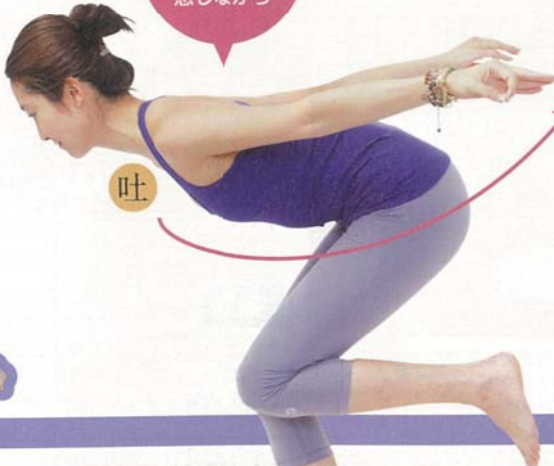
左肘を左膝の上に、右手は耳の横、もしくは天井へ伸ばす。視線は、首がラクに感じるところでキープ。



向きをかえて左右3セット行いましょう



体の内側のエネルギーを感じながら



曲げた左脚を後ろに踏み込み、右手を上へ伸ばしてゴッデスウォーリアーに。向きを変えて、繰り返し行う。

陽のフロウ

Yang Flow

心身に活力を与えたいときは陽ヨガを。オリジナルポーズを取り入れたフロウ。流れを覚えたら、少しずつテンポアップしていくと、よりエネルギーの高まりを感じられます。好きな音楽をかけながら行うのがおすすめ。

Advice!



「重力に任せるように動いて」

すべてのポーズは、呼吸から動きが始まります。アラインメントは重視せず、地球の重力に任せて、体が向かう方向に身をゆだねながら軽やかに動いていきましょう。

3 Skater

スケーター

息を吸って体を起こし、左つま先を90度内側へ。吐く息で、重力に任せるように左手を前に、右手を後ろに引く。このとき、骨盤は膝より高い位置に。



スケート選手をイメージしたポーズも

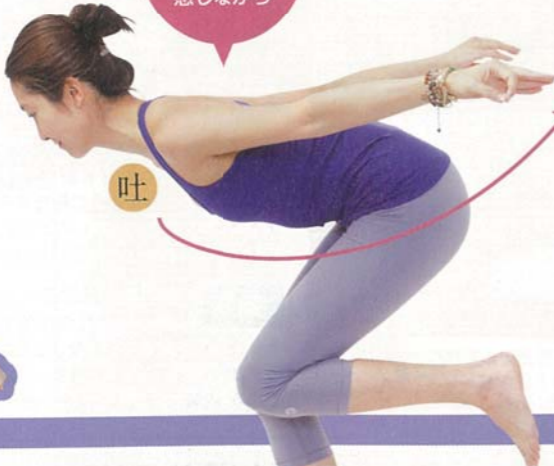
4 High Lunge

ハイランジ

曲げた右膝の方向へ体に向けて、足を腰幅に開いてバランスを整えたら、両手を上に伸ばす。このとき、後ろの足つま先でしっかりと床を押す。



吐



5 Tap-the-Knee

タップ・ザ・ニー

前足に体重を移動し、同時に両手を後ろに伸ばし、左膝を曲げる。軸足は少し曲げて、体を小さくして飛んでいるようなイメージで。

陰陽ヨガの行い方

こんな人は陰→陽の順番で

- 気力がない
- 疲れやすい
- 代謝を高めたい
- 体がだるい
- エネルギーを高めたい
- 冷えやすい

こんな人は陽→陰の順番で

- 集中力がない
- 睡眠不足
- 落ち着きがない
- リラックスしたい
- 頭の中がいつも忙しい
- のぼせやすい

深い伸びを感じる呼吸の4ステップ

- 1 ゆっくりとした自然呼吸をお腹で感じる
- 2 心地良い伸びを感じる場所に呼吸を送る
- 3 違和感のあるところを探り呼吸を送る
- 4 感覚やマインドの変化を感じていく

2 Suspension Bridge

サスペンションブリッジ

横たわり右足を前に立てる。体を支えている手、下の脚、骨盤を一直線上に。右膝を前に倒して、体側の伸びを感じていく。反対側も同様に。



2~3分キープ

「ここをストレッチ!」
下側の体側

左手の位置は、心地良い位置に自由に調整。支えている手に痛みがあるときは、肘を床に下ろします。



1 Dragon

ドラゴン

右足を前に踏み出し、左足は膝をついた状態で後ろに伸ばす。体をまっすぐにキープしたまま、股関節まわり、前の脚の鼠蹊部と内腿の伸びを感じていく。反対も同様に。

前の股関節が動きにくかったり、圧迫を感じる場合は、前の膝を楽な位置に動かしてみよう。

2~4分キープ

「ここをストレッチ!」
後ろ脚の股関節



4 Cow Face

カウフェイス

膝を曲げて両足を床の上に。左足を右膝の下に入れて右腰の外側へ。右足を左膝の上に交差させ、右膝を左膝の上に重ねる。そのままゆっくり前屈していく。反対側も同様に。



尾てい骨と胸をゆっくり引き離すイメージで息を吐いていくと、上の脚の鼠蹊部のストレッチが強まります。

2~5分キープ

「ここをストレッチ!」
上脚の鼠蹊部



3 Half Butterfly

ハーフバタフライ

両足を伸ばして座り、右膝を曲げて、かかとを鼠蹊部に引き寄せる。背中が自然なカーブになるようリラックスさせながら、前屈していく。反対側も同様に。

曲げた膝に圧迫感があるときは、足を鼠蹊部から離します。伸ばしたほうの脚に圧迫感があるときは、曲げてお

2~4分キープ

「ここをストレッチ!」
背中全面

