



10分でできる! ヨガで健康年齢 UP!

第1回
夏の暑さに
負けないポーズ



栃久保 奈々 (Nana Tochikubo)

人材サービス会社・マーケティング会社の人事部を経て独立。日本でヨガインストラクターとしてデビュー後、インド中央政府公認校を卒業し、日米印3か国の資格を取得。スタジオやイベント、企業での出張レッスンにて、3歳のキッズから60代までの男女のヨガレッスンを行う。ダイエット、妊活、マタニティ、骨盤矯正、表情筋のエクササイズ、集中力や想像力アップなど様々なニーズに対応。格闘技やスポーツ、ダンスなどに合わせてヨガセミナーも開催中。

はじめまして、ヨガインストラクターの栃久保奈々です。今回から毎月、畳1枚分のスペースを活用した、10分でできるヨガのポーズをご紹介します。

まずは、ヨガつてそもそも何だろう、どんな効果があるのだろう、という方向けに、少しヨガについて説明します。

ヨガの歴史は、約4500年前（紀元前2500年）のインドに遡ると言われています。そして、今の「ヨガ」と言われる形になったのが、12、13世紀頃のことです。世界で最もメジャーな「ハタヨガ」の誕生です。日本では、鎌倉・室町時代あたりでしょうか。

ヨガという言葉には、「つなぐ、制御する」といった意味があります。古代の人々は、瞑想や悟りには心身の動き、ひいては神経や消化器官など、自分の意志では操作できない機能の制御を目指すことが必要と考えたそうです。

今の時代は悟りが目的というよりも、日々の心と体の健康や、自分と向き合い、より良い生活を送りたいという気持ちから、ヨガをする人が多いと思います。

また、ありがたいことに、ヨガは

場所をとらない、絶対に必要な道具がないというだけでなく、お子さんでも、年齢の高い方でもできるというメリットがあります。その理由は、ヨガの哲学にあります。「ステイラスカ」（坐法は安定して快適でなければならぬ）が守られていることが、その人それぞれの「正解」になるからです。

時代に調和した環境や考えにより、ヨガ人口も増えていきます。日本では、月に1回以上行っている人が約590万人、年1回以上は約770万人と推定されています。男女比は31%対69%と、まだ圧倒的に女性の方が多いものの、近年、男性アスリートのヨガの実践効果により、男性にも浸透してきています。（日本のヨガマーケット調査2017 ヨガマーケット日本版より抜粋）実際、ヨガのレッスンを行っていると、以前よりもかなり男性の割合が増えたように感じています。

さて、第1回目は、ビールの美味しいこの季節、夏の暑さや飲み会に負けない、代謝の上がるカラダづくりを目指して、腹筋と背筋を鍛えられる「ナヴァ・アーサナ（船のポーズ）」を紹介します。

まず、体育座りをします。足をそろえた状態で、ひざを立てて床に座ります。
この時、猫背になっていないか意識しましょう。(1分)



その後、ひざの下あたりに手を添えサポートしながら、背中が丸くならないようにおしりの方に体重をかけていきます。背筋と腹筋に力が入っていることも確認しましょう。ゆっくり体を倒していきます。(1、2分かけるイメージです)

つま先が浮いてきたら、足の裏を床に向けたまま、ふくらはぎ、できたら太ももを、床と平行になるまで持ち上げていきます。できる限り時間をかけて足を上げていきましょう。(1、2分)



手をはなせる方は、前へならえをするように、両足をはさんでまっすぐ伸ばしていきます。呼吸を繰り返しながら、この姿勢で30秒ほどキープしましょう。辛くなったら、いつでも楽な姿勢に戻ります。

30秒経ったら、手を伸ばしている人は、ひざの下や太ももの裏に両手を添え、ゆっくり足の裏を地面に下ろしていきます。(30秒)

そして、体育座りに戻ったら、手でひざを抱き、おでこをひざにつけて、呼吸が整うまでリラックスをしましょう。(1、2分)

ヨガは朝の時間帯がおすすめですが、食後以外であれば、リフレッシュしたい時などでもかまいません。

1日に2、3セットを行うと効果的です。ただし、寝る前はストレッチ程度の軽いものにしましょう。

※ () 内の時間はイメージです。体調などによって、無理のない範囲で行いましょう

ヨガに関してのご相談、出張レッスンのご用命などは、お気軽にこちらまで♪ info@stella-mira.net



10分でできる! ヨガで健康年齢 UP!

第2回
強い足腰を作る
ポーズ



栃久保 奈々 (Nana Tochikubo)

人材サービス会社・マーケティング会社の人事部を経て独立。日本でヨガインストラクターとしてデビュー後、インド中央政府公認校を卒業し、日米印3か国の資格を取得。スタジオやイベント、企業での出張レッスンにて、3歳のキッズから60代までの男女のヨガレッスンを行う。ダイエット、妊娠、マタニティ、骨盤矯正、表情筋のエクササイズ、集中力や想像力アップなど様々なニーズに対応。格闘技やスポーツ、ダンスなどに合わせてヨガセミナーも開催中。

こんにちは、8月後半に入りましたが、まだ残暑厳しい気候が続いていますね。これから少しずつ涼しくなり、ゴルフをはじめ、スポーツをするのに気持ちの良い季節になりますね。

そして、スポーツを楽しむためには、準備運動や日々のストレッチがととても大切です。もちろん、これは多くの方が知っていることだとは思いますが、時々、上半身と下半身が均等に鍛えられていない方が見受けられます。つまり、上半身にストレッチや筋トレが偏ってしまっていて、下半身が少し弱くなっているということです。

下半身の筋肉は上半身の3倍のスピードで衰えると言われている上に、足腰は30歳を境に弱くなっていくと言われています。自分は運動をしているから大丈夫、と思う方もいると思いますが、下半身をしっかりと意識して使っているのでしょうか？ 最近、階段を上る時に息がすぐに切れてしまう、つまずいたり、転びやすくなったりした気がする、片足になるとバランスが保てない、などということがあある方は要注意です。

また、下半身の筋肉は全体の約

70%をも占めているため、筋肉が落ちると代謝が落ちていきます。すなわち、太りやすく、痩せにくい体になってしまうということです。

日常生活の中で、できるだけ階段を使ったり、歩く時間を増やしたりすることも効果的ですが、まずは1日10分のヨガを始めてみませんか？

今回は下半身の強化にぴったりのポーズを二つご紹介します。ヨガが初めての方向けのクラスでもよく取り入れられる、「ヴィラバドラ・アーサナ1・2（戦士のポーズ）」です。

ポーズ1と2の大きな違いは、骨盤とつま先の向きと手の開き方にあります。ただ、どちらもおしりやおなかの引き締め、脚、足首の強化に適しています。また、どつしりとした下半身を保ちながら胸を開き、1点を見つめることで、前向きさと集中力も身につけることができますでしょう。

春や秋は、物理的にも精神的にも変化が多い時期でもあります。新しい環境を楽しみたい時にも、ぜひ取り組んでみてください。

まず、体育座りをします。足をそろえた状態で、ひざを立てて床に座ります。
この時、猫背になっていないか意識しましょう。(1分)



その後、ひざの下あたりに手を添えサポートしながら、背中が丸くならないようにおしりの方に体重をかけていきます。背筋と腹筋に力が入っていることも確認しましょう。ゆっくり体を倒していきます。(1、2分かけるイメージです)

つま先が浮いてきたら、足の裏を床に向けたまま、ふくらはぎ、できたら太ももを、床と平行になるまで持ち上げていきます。できる限り時間をかけて足を上げていきましょう。(1、2分)



手をはなせる方は、前へならえをするように、両足をはさんでまっすぐ伸ばしていきます。呼吸を繰り返しながら、この姿勢で30秒ほどキープしましょう。辛くなったら、いつでも楽な姿勢に戻ります。

30秒経ったら、手を伸ばしている人は、ひざの下や太ももの裏に両手を添え、ゆっくり足の裏を地面に下ろしていきます。(30秒)

そして、体育座りに戻ったら、手でひざを抱き、おでこをひざにつけて、呼吸が整うまでリラックスをしましょう。(1、2分)

ヨガは朝の時間帯がおすすめですが、食後以外であれば、リフレッシュしたい時などでもかまいません。

1日に2、3セットを行うと効果的です。ただし、寝る前はストレッチ程度の軽いものにしましょう。

※ () 内の時間はイメージです。体調などによって、無理のない範囲で行いましょう

ヨガに関してのご相談、出張レッスンのご用命などは、お気軽にこちらまで♪ info@stella-mira.net



10分でできる! ヨガで健康年齢 UP!

第3回
腰回りのゆがみを
整えるポーズ



栃久保 奈々(Nana Tochikubo)

人材サービス会社・マーケティング会社の人事部を経て独立。日本でヨガインストラクターとしてデビュー後、インド中央政府公認校を卒業し、日米印3か国の資格を取得。スタジオやイベント、企業での出張レッスンにて、3歳のキッズから60代までの男女のヨガレッスンを行う。ダイエット、妊娠、マタニティ、骨盤矯正、表情筋のエクササイズ、集中力や想像力アップなど様々なニーズに対応。格闘技やスポーツ、ダンスなどに合わせてヨガセミナーも開催中。

こんにちは。今年のみなさんどのような夏休みを過ごされたでしょうか？ 最近では8月以外の月に夏休みを取得できる会社も増えているようですね。すでに休暇を取ってしまった方も、これから迎える方も、ぜひ生活の中に、少しストレッチやヨガを取り入れていただけたら嬉しいです。

さて、今回は、はじめに「ヨガで使うもの」について触れたいと思います。もちろん、基本的にはヨガマットと動きやすい服装、汗を拭くフェイスタオルとお水があれば何もいりません。特に服装は肩回りや股関節をできるだけスムーズに動かせるものがベストです。外で行う場合など、マットの持ち運びが難しい時は、汚れても問題ない大きめのバスタオルや、少し厚手のレジャーシートを敷いても良いでしょう。

また、足は地面をしつかり踏みしめられるよう、裸足がおすすです。冬場や冷房が少々強い場所で行う際は、靴下をはいてもかまいませんが、なるべくすべりにくいものを選んでください。

他に持っていたら便利なものとしては、長めのタオルです。手で

脚を引き寄せたりする時や、背中に手を回したりするポーズで活用すると、柔軟性に少々自信のない方でも、より安全に、さらにヨガの効果をアップさせることができます。

他には、好きなアロマを香らせたり、耳に心地よい音楽をかけたりますと、リラクゼーションしやすいという方もいます。さらに、何も考えずに自分と向き合う、という時間ではなくってしましますが、理想のスタイルになった自分を想像しながら行う、イメージトレーニングを兼ねた方法も楽しく続ける秘訣です。

ヨガのショップでは様々な製品やウェアが売られています。安全で、自分が使いやすい、前向きな気持ちになれるものであれば、これを使わないといけない、という決まりはありませんので、自分だけのヨガスタイルを研究してみてくださいね。

それでは、本日のポーズは、デスクワークが多い方におすす、肺や内臓の活性化、姿勢の改善に効果的な「パリガ・アーサナ（門のポーズ）」です。

まず、両ひざで立ち、手を腰にあてましょう。ひざの間はこぶし1つ分です。



そして、片方の足を股関節から一直線になるように横に伸ばします。この時、ひざが痛い人はひざの下にタオルをしてみてください。また、足が伸ばしづらい、痛みがある、という場合は、伸ばした足の位置を少し前の方にしてみたり、つま先を内側に向けたりするようにしてみましょう。(ここまで1~2分)

手を移動させる前に、骨盤が前後左右にずれていないか確認します。下半身が安定したら、息を吸いながらひざ立ちしている方の手をゆっくりと持ち上げていきましょう。(1分)



そのまま、息を吐きながら、あげた手を頭の反対側遠くに倒していきます。この時、腰にあてていた手は、太ももをすべらせるように、すねの方向に下ろしていきます。辛くなったら、いつでも最初の姿勢に戻ります。(1分) できそうな方は、ひじの下から天井をのぞきこむように視線を運んでみてください。そのまま、30秒ほどキープします。呼吸が止まりやすいポーズなので、息はしっかり続けましょう。体が揺れることがあっても、その動きをただ感じてみてください。

戻る時は、息を吸いながら両手を腰にあて、足をひざ立ちにしていきます。(30秒)。呼吸が整ったら、反対側の手足で行っていきましょう。(反対側も同じく4~5分)

体のわきを伸ばす側屈という動作は、ゴルフのスウィングでも重要な動きです。ただし、人間にとって慣れない動作の1つでもあるので、無理のないようにスタートしましょう。

ヨガは朝の時間帯がおすすめですが、食後以外であれば、リフレッシュしたい時などでもかまいません。

1日に2, 3セットを行うと効果的です。ただし、寝る前はストレッチ程度の軽いものにしましょう。

※ () 内の時間はイメージです。体調などによって、無理のない範囲で行いましょう

ヨガに関してのご相談、出張レッスンのご用命などは、お気軽にこちらまで♪ info@stella-mira.net



10分でできる! ヨガで健康年齢 UP!

第4回
腰痛・背中の
痛みをやわらげる
ポーズ



栃久保 奈々(Nana Tochikubo)

人材サービス会社・マーケティング会社の人事部を経て独立。日本でヨガインストラクターとしてデビュー後、インド中央政府公認校を卒業し、日米印3か国の資格を取得。スタジオやイベント、企業での出張レッスンにて、3歳のキッズから60代までの男女のヨガレッスンを行う。ダイエット、妊娠、マタニティ、骨盤矯正、表情筋のエクササイズ、集中力や想像力アップなど様々なニーズに対応。格闘技やスポーツ、ダンスなどに合わせてヨガセミナーも開催中。

こんにちは。秋も少しずつ深まり、過ごしやすい季節になってきましたね。たくさんある秋の魅力を満喫されている方も、多いのではないのでしょうか？

さて、繁忙期のため仕事づくりの秋になってしまっている人はもちろん、スポーツの秋や読書の秋を堪能しているみなさんにも気を付けていただきたいものが、「腰痛」です。

病気やケガなどで自覚症状のあるトラブルについての厚生労働省の調査によると、ここ最近、腰痛の悩みは男性が1位、女性は肩こりに次いで2位という多さになっています。そして、第一三共ヘルスケアの昨年の発表では、腰痛と肩こりがなくなったら、日本人の幸福度は4割増えるという結果が出ています。

ゲームやスマホなどの普及もあり、若い人たちの腰痛も増えています。腰痛の原因は大きく分けて、次の項目に分類されます。姿勢の悪さや同じ姿勢の継続、運動不足、同じ筋肉の使用過多、内臓や神経の疾患、骨のゆがみなどが挙げられるでしょう。

この中で、特にご相談で多いと

感じるのは、やはり日常的に猫背や反り腰になっているケースや、座ったままの作業が多く、同じ姿勢が続いていたり、お尻が凝ってしまっていたりするケースです。

普段から運動をしている人の場合は、ゴルフや野球のスウィングやサッカーの蹴る動作などで、体をひねる動きをしすぎている、もしくは少し強く力を入れているということがあります。

私たちの生活では、腰は一つの要になります。その分、頼りがちになってしまう部分でもあるので、痛みが強くなる前に、毎日のケアを心がけましょう。

今回は、寝る前などに背中や腰痛の痛みをリセットできる「ブリヤンガ・アーサナ（コブラのポーズ）」をご紹介します。便秘の解消や、おしりの引き締めにも効果的です。

姿勢の改善や運動を日々意識して行っていくのと同時に、このポーズもぜひ実践してみてくださいね。ただ、体を後ろに反る動きは通常の生活では少なく、負荷もかなりやすいため、痛みが出ないところでキープするよう注意して行いましょう。



背中が反らないように、うつぶせになります。つま先は軽く伸ばして、足の間はおぶし1個分あけていきましょう。どこにも痛みがないことを確認したら、胸の横に両手をつけて、ゆっくりと息を吐いていきます。(ここまで1分～1分半)

息を吸いながら、床を手で押すように、背筋の力も使いながら、ゆっくりと上体を持ち上げていきます。肩がすぐんでしまいがちなので、耳たぶから少し離します。(約30秒)



痛くないところで10秒から30秒ほどキープしていきます。視線は正面または斜め上を見つめます。戻る時は、ゆっくり息を吐きながら、手で体を支えて、胸、頭の順番で下ろしていきます。うつぶせに戻ったら、両手の甲を上にして両手を重ね、あごやおでこ、またはどちらかの頬の下に置き、呼吸を整えます。(1分半～2分)

体を持ち上げる時に、「反らす」のではなく、「胸を上伸ばす」イメージで行うと良いでしょう。

ヨガは朝の時間帯がおすすめですが、食後以外であれば、リフレッシュしたい時などでもかまいません。

1日に2, 3セットを行うと効果的です。ただし、寝る前はストレッチ程度の軽いものにしましょう。

※ () 内の時間はイメージです。体調などによって、無理のない範囲で行いましょう

ヨガに関してのご相談、出張レッスンのご用命などは、お気軽にこちらまで♪ info@stella-mira.net



10分でできる! ヨガで健康年齢 UP!

第5回
腹部の引き締めと、
下半身強化が同時
にできるポーズ



栃久保 奈々 (Nana Tochikubo)

人材サービス会社・マーケティング会社の人事部を経て独立。日本でヨガインストラクターとしてデビュー後、インド中央政府公認校を卒業し、日米印3か国の資格を取得。スタジオやイベント、企業での出張レッスンにて、3歳のキッズから60代までの男女のヨガレッスンを行う。ダイエット、妊活、マタニティ、骨盤矯正、表情筋のエクササイズ、集中力や想像力アップなど様々なニーズに対応。格闘技やスポーツ、ダンスなどに合わせてヨガセミナーも開催中。

こんにちは。気づけば、今年も残り少なくなってきましたが、年明けや年度初めに目標を立てられた方は、どのくらい達成できたでしょうか？

ヨガを行っている人でも「今年5キロ痩せる」「腹筋を割りたい」「週1回はやる!」「柔軟性をアップさせたい」など、自分との約束や、なりたい姿を意識して取り組んでいる方が多いです。

その中には、女性だけでなく、男性もいます。少し前から、ヨガに興味を持つたり、習慣にしたりしている男性が増えた印象がありました。今年、今年のヨガジャーナルの調査でも、20代と30代を中心に、ヨガを行う男性が増加しているという結果が出ています。

その理由はどこにあるのでしょうか？ 一つは、他の選手にヨガを教えられるスキルも持つ、サッカーの長友選手をはじめ、イチロー選手や錦織選手がヨガを通じて肉体と精神を磨き、成果につながっている、という話が広まったおかげでしょう。同時に、経営者や時代の最先端に行く企業が、ヨガや瞑想とセットになる時も多い、マインドフルネスを活用したことに

も起因していると感じます。

そのため、男性で生活にヨガを取り入れる人は、筋トレ効果のアップや、柔軟性を上げてケガを防ぐといった目的も多いですが、それ以上に集中力や生産性の向上、ストレス解消のために実践しているようです。

ただ、ヨガが習慣になっている男性の割合は、まだ1、2割です。さらに、男性のインストラクターも女性の1、2割というのが現状です。そして、男性の多くは、他の人の視線や自分の体の硬さが気になったり、お仕事が忙しかったりという理由で、自宅でDVDやYouTubeを見て行うことが多いそうです。

体と心をつなぎ、今を充実して生きるための知恵でもあるヨガには、性別は関係ありません。ぜひ世界の国々のように、ヨガの効能を生かし、少しでも、健やかで楽しい日々を送れる男性が増えたら嬉しいですね。

さて、今回ご紹介するポーズは、おなかや脚の引締め、下半身強化などの効果があり、男性にも人気の「ウトウカタ・アーサナ（空いたのポーズ）」です。

まず、両足の親指、小指、かかとの3点に均等に体重を乗せるイメージでどっしり立ちましょう。両足の間は、こぶし1つ分開けていきます。



この時、反り腰になったり、猫背になったりしていないか意識していきましょう。(1分)
立ち姿勢が安定したら、手を腰に当て、一度息を吸って背筋を軽く伸ばします。
次の吐き息で、空椅子に座るイメージでひざを曲げ、腰を落としましょう。おなかと背中の中の力を抜かないよう、心掛けます。そのまま、20秒から1分呼吸を続けながらキープしてください。



腰から手が離せそうな場合は、息を吸いながら、前へならえをするように腕を肩から一直線、または頭の上の方向に伸ばしていきます。手のひらを合掌しても良いでしょう。そこでポーズをキープです。
キープしていると、太ももが左右に開いてしまうので、しっかりと内ももに力を入れます。

戻る時は、最初に手を腰に当て、息を吸いながらひざを伸ばし、腰を起こしていきます。(30秒)
足踏みをしたり、足をぶらぶらさせたりして力を抜いてから、
できそうな人は、もう1セット行いましょう。

ヨガは朝の時間帯がおすすめですが、食後以外であれば、リフレッシュしたい時などでもかまいません。

1日に2, 3セットを行うと効果的です。ただし、寝る前はストレッチ程度の軽いものにしましょう。

※ () 内の時間はイメージです。体調などによって、無理のない範囲で行いましょう

ヨガに関してのご相談、出張レッスンのご用命などは、お気軽にこちらまで♪ info@stella-mira.net



10分でできる! ヨガで健康年齢 UP!

第6回
お腹とお尻の筋力
アップができる
ポーズ



栃久保 奈々(Nana Tochikubo)

人材サービス会社・マーケティング会社の人事部を経て独立。日本でヨガインストラクターとしてデビュー後、インド中央政府公認校を卒業し、日米印3か国の資格を取得。スタジオやイベント、企業での出張レッスンにて、3歳のキッズから60代までの男女のヨガレッスンを行う。ダイエット、妊娠、マタニティ、骨盤矯正、表情筋のエクササイズ、集中力や想像力アップなど様々なニーズに対応。格闘技やスポーツ、ダンスなどに合わせてヨガセミナーも開催中。

こんにちは。早くも、2017年が終わりを迎えようとしていますね。この1年は、みなさまにとってどんな年でしたでしょうか？

本題に入る前に、年末にびったりのヨガの考えを一つお伝えいたします。ヨガでは、私たちの体は「神様（エネルギー）の乗り物」とされています。ですから、日々快適に動かせるようメンテナンスが必要であり、ヨガもそのためのツールです。日常のお風呂や掃除と少し似ています。これから大掃除をする方も多いと思います。日々の取り組みも大切ですが、何でも日常生活の中では隅々まで行うのは難しいですよ。この機会に掃除もすっかり、時にはヨガやストレッチも、少し長めに実践してみるのがおすすめです。

さて、今回のお話は、気になっている人も多い、「腹筋」と「お尻の筋肉」です。もちろん、この二つはおしゃれな見た目づくりにも欠かせませんが、大きい筋肉が層になっており、私たちの生活においても不可欠なものです。

まず、腹筋は体の表面から内臓に近い場所に向かって、主に三つに分けられます。腹直筋、腹斜筋、

腹横筋です。サッカーのクリスティアーノ・ロナウド選手のおかげで話題になった、シックスパックをつくるためには、腹直筋を鍛えることが必要です。この三つの腹筋は、姿勢や内臓の位置の安定、基礎代謝のアップに関係しています。

そして、お尻も外側から三つに分解できます。大殿筋、中殿筋、小殿筋です。人間の筋肉で一番大きい大殿筋をはじめ、お尻の筋肉は、特に、歩くために最も重要な部分です。さらに、スポーツでは、動きやパワーの源にもなっています。

昔の日本人は、農業や家事などで、腹筋やお尻の筋肉が自然に鍛えられていたとも言われています。ただ、便利な現代に生きる私たちは、これらを意識的に動かすことが大事です。大きな筋肉は一朝一夕で鍛えることは難しいのですが、体は意識を向けたり、愛情を傾けたりすると、必ず応えてくれます。ぜひ自分の体と会話をしながら動かしていきましょう。

では、年内最後のポーズは、寝る前にできる「セーツバンド・アーサナ（橋のポーズ）」です。

まず、仰向けに寝ます。仰向けになった時に、背中に手のひら1枚が入るくらいのスペースがあるとベストです。ただ、背中や腰が痛いという方は、マットの間にタオルを挟んでみてください。



腕は体側につけ、手のひらは下向きにしておきます。足は、かかとをお尻に引き寄せて、体育座りのような形を作ります。ひざの間は、こぶし1個分あけておきましょう。(ここまで約1分)

一度息を吐きだして、お腹周りに力を入れていきます。次に、あごを胸に近づけて、息を吸いながら、腹筋と背筋の力を使って、腰の下の方から、ゆっくり体を天井方向に持ち上げていきます。(約1分)



視線は天井からずらさないよう、内ももの力が抜けないように気をつけましょう。余裕がある方は、手を背中の下で組んでいきます。ここで20秒ほどキープです。

戻る時は、まず手を体側において安定させてから、背骨を上から一本一本下ろすように、ゆっくり体をマットに近づけます。体がマットに下りたら、体を左右に転がすようにして、背中マッサージをしていきます。(約1分30秒)

※背中を持ち上げる時に、腰をそってしまうと痛めてしまう可能性があるため、注意して行いましょう。

お腹とお尻のシェイプアップと猫背や腰痛改善に効果があるだけでなく、内臓を正しい位置に戻してくれるポーズです。ぜひ、寝る前に1日の疲れをリセットしてくださいね。

ヨガは朝の時間帯がおすすめですが、食後以外であれば、リフレッシュしたい時などでもかまいません。

1日に2, 3セットを行うと効果的です。ただし、寝る前はストレッチ程度の軽いものにしましょう。

※ () 内の時間はイメージです。体調などによって、無理のない範囲で行いましょう

ヨガに関してのご相談、出張レッスンのご用命などは、お気軽にこちらまで♪ info@stella-mira.net