たったさんの朝ヨガ

YU TATSUTA

5分早起きでワンポーズ！！目覚めスッキリ！！

寝不足や疲労が溜まっている朝は、何となくカラダが重いことが多いと思います。
そんな時におすすめのヨガポーズをヨガトレーナーのたったさんがご紹介します！！
少しカラダを動かすだけでもカラダがスッキリし、快適な一日を過ごせますよ！！

パヴァナムクタアーサナ　腰を伸ばし、胃腸の調子を整え、便秘解消もあり

①仰向けに寝て、カラダの力を出来るだけ抜きます。

②両足を持ち上げて、膝を両手で抱え込みます。

③息を吐きながら左右均等に胸の方に近づけます。

④息を吸って、ゆっくりと吐きながら顔と膝を近づけて、背骨全体を伸ばすように丸くなります。何回か繰り返しましょう。

すぅ先生の夜ヨガ

yuko　suzuki

寝る前のワンポーズ！！ぐっすりおやすみ(-_-)zzz

今日も一日頑張りました！！が、カラダは疲労感たっぷり･･･という時に大事なのは
”充実した睡眠”。翌日に疲れを残さない為にも、就寝前に軽くカラダを動かすことで
リラックス効果UP、翌日の疲労回復度もUPです。すぅ先生ヨガで明日もFIGHT！！

ハラアーサナ　肩こりの解消、自律神経の働きを整える

①仰向けに寝て、両手は床に置きます。

②お腹と手に力を入れて脚の裏が天井を向くところで、一呼吸置きましょう。
※この状態脚のむくみ取り。

③息を吐きながら両足を揃えて頭の延長上の床にゆっくり落としていきます。
※辛い方はここでキープ

④③の状態からまだ余裕のある方はつま先を床に置き、呼吸を整えます。
※戻す時はゆっくり背骨一本づつ床に落としていくように。
脚が床に付いたら
①の状態でくつろぐ。