

# YOGA

## #01 キャット アンド カウ (猫と牛のポーズ)

【効果】腰痛の改善、背中の引き締め、  
自律神経を整える

### ①四つん這い

(肩の真下に手首、腰の真下に膝)



### ②息を吸いながら背中を反らせる



### ③息を吐きながら背中を丸くする



呼吸に合わせて②と③を  
30秒～2分程度繰り返す

