

YOGA

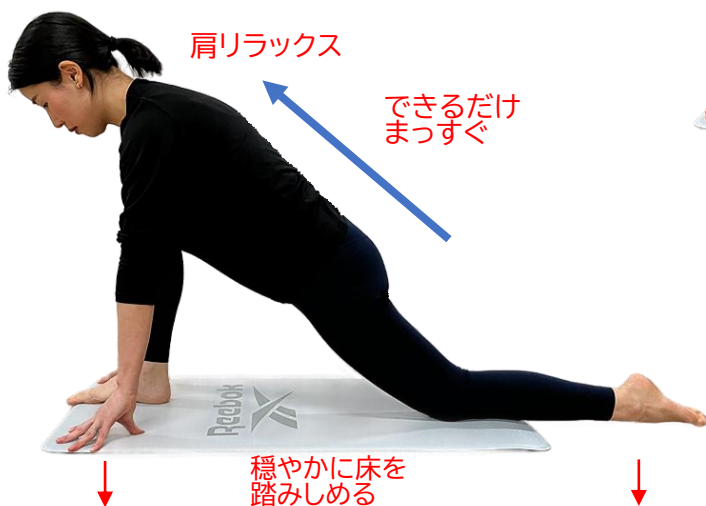
#02 アンジャンナーヤ・アーサナ (三日月のポーズ)

①四つん這いから

手のひら一枚分ほど手を前方に移動

【効果】背中引き締め、体幹強化

②手首を持ち上げ息を吸いながら右足を一步前に踏み出す



③息を吐きながらお腹に力を入れて上体を起こし、胸を開いて万歳する



この姿勢で30秒ほど深呼吸する

吐きながら②、吸いながら①に戻り逆も同様に

