

Y ヨガ

ウッターナシショー・アーサナ (伸びをする子犬のポーズ)

【効果】背中・肩のストレッチ・胸を開く・心身のリラックス

①四つん這いから

手のひら2枚分ほど手を前方に移動



②肘を伸ばしたまま、息を吐きながら

胸の中心を床におろし顎を床につける

※胸を床におろしにくい場合は膝を後ろに引き、胸と膝の距離を広げるとスムーズ



この姿勢で30秒ほど深呼吸する

腹圧を保ちながらゆっくり①に戻る

