

# YOGA

## パヴァーナ ムクタ アーサナ (ガス抜きのポーズ)

【効果】疲労回復、血液改善、心身のリラックス

### ① 仰向けになって両膝を立てる



### ② 息を吐きながら両膝を抱き寄せる



この姿勢で30秒ほど深呼吸を行い  
吸いながら①に戻る

