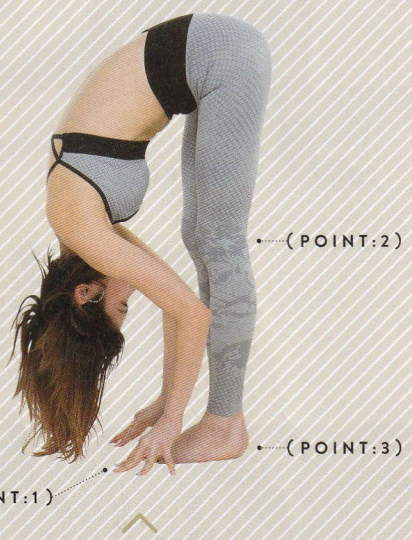


# ウッターナーサナ

重力にゆだねて前屈を深めるウッターナーサナ。逆転で脳の血流UP & リフレッシュ効果も高まる。



( POINT:1 )  
手はカップハンズにしておくと「足の土台」が崩れない

両手を床についても重心はあくまで足裏においたままで。手に過度な体重をかけてしまうと、かかところが浮いて「足の土台」が崩れてしまう。



( POINT:2 )  
手が床につかないときは膝を曲げてOK

無理に手を床につこうとしたり、おでこを膝につけようと背中を丸めないように。膝は曲げてよいので、耳、肩、腰のラインは保って。

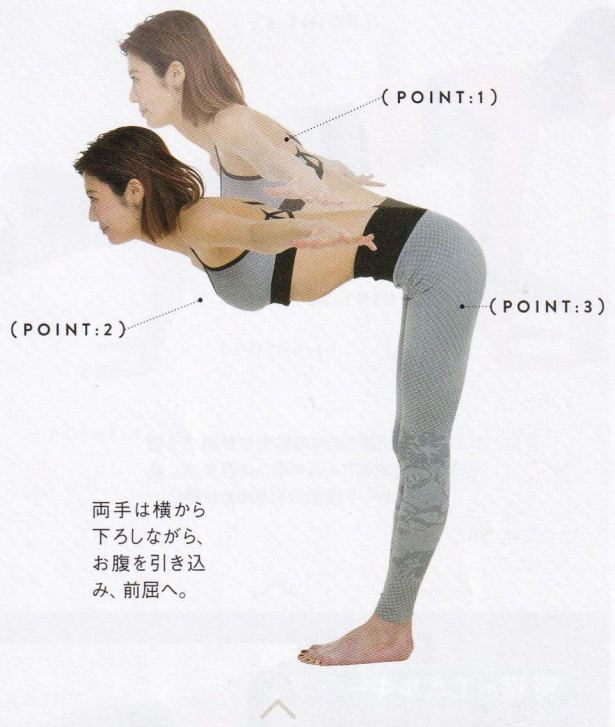
( POINT:3 )  
足裏の重心は4点に均等にのせる

前屈をしていくと、土台の重心も前方に偏りがちだが、体重ののせ方はターダーサナから変わらない。足裏4点に均等に分散させておこう。



# 吐

(つなぎ)



両手は横から下ろしながら、お腹を引き込み、前屈へ。

( POINT:1 )  
前屈も腕は横から下ろす

両手の下ろし方は、ヨガの流派によっても異なるが、一般的には横からのほうが腰の力みが軽減され、負担が少なくなる。



( POINT:2 )  
肩のエネルギーを意識し続け胸を開いたまま前屈へ

前屈するとき胸を閉じて猫背になると呼吸が詰まりNG。胸を開き、耳、肩、腰の一直線ラインを保ったまま前屈。



腿のエネルギーをしっかり入れ  
きれいな「いらっしやいませ」をする



前屈は意識が前に向き背中が丸まる傾向が。首や胸から倒れるのではなく、耳、肩、腰の一直線を保ち、股関節から倒していく美しいお辞儀が理想!