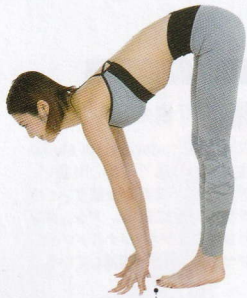


吸

(つなぎ～ウッターナーサナへ)



(POINT:3)

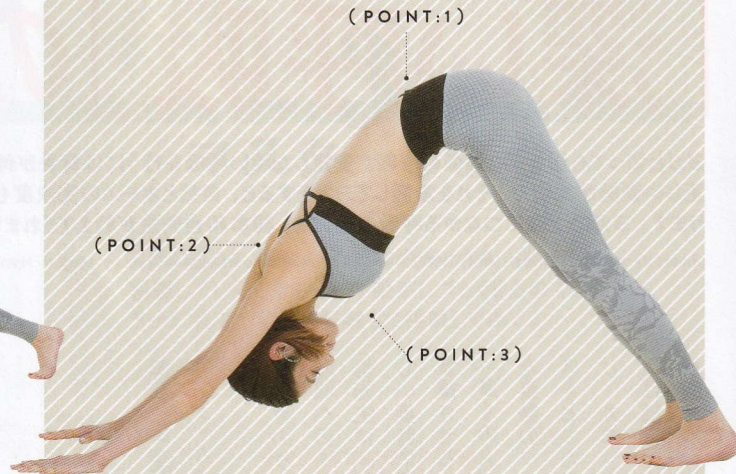
吐きながらウッターナーサナへ戻り、吸ってウールドウヴァハスターサナ、吐いてターダーサナ、から2周めへ続く。



(POINT:1)

吸いながら両脚を両手の間に戻していく。

ダウンドッグ



5呼吸

前屈、後屈、逆転などの要素が集結するダウンドッグ。万能ポーズを、しっかり胸を開いて5呼吸キープする。

(POINT:1)

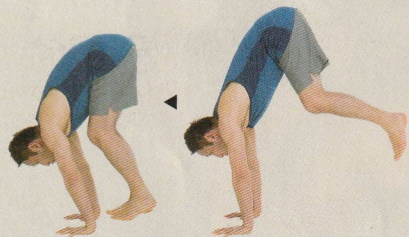
5呼吸めの吐く息で膝を曲げる

ダウンドッグ5呼吸めの吐く息で両膝を曲げてから、視線を前方へ送る。6呼吸めの吸う息で、片脚ずつ両手の間に戻していこう。



(POINT:2)

できる人はジャンプインで戻ってもOK



手首の真上に肩をセット、次に腰の順に、足裏から手のひらへ重心を移動。肩が手首より後ろにずれると失敗しやすいので注意。

(POINT:3)

「手の土台」から「足の土台」にチェンジ

手元まで両脚が戻ったら、手のひらから足裏へ土台を替える。足裏4点に重心を均等にのせ、土台をしっかり安定させてから次のポーズへ。



(POINT:1)

かかどがついたら

骨盤のエネルギー

を入れて骨盤を安定させる

かかどが床についたら、次に尾骨をたくし入れて恥骨を引き上げ、会陰と下腹部を引き締める。「腿のエネルギー」とのバランスが取れることで骨盤が安定する。

骨盤を真っすぐに!



(POINT:2)

肩のエネルギー

を入れて胸を開き呼吸しやすくする

胸が開くから呼吸が深まる～!



ウールドウヴァハスターサナの上半身を逆転させた姿勢なので、肩関節は外旋させ、みぞおちを押し出すように胸をしっかりと開くと呼吸が快適に。

(POINT:3)

耳、肩、腰を一直線上に揃える

背中が丸まると呼吸が詰まり、効果が半減。その場合は膝を曲げ、一直線のラインを崩さないように。繰り返し中で少しずつ胸を反らせてもOK。



完璧です!

できた! /

