



## セツバンダーサナ

腕も土台の一部。しっかり床を押して体を支えます。

### 快適なポーズは…

土台ができたら、両腕と両足で床を押して腰を持ち上げ、肩甲骨を寄せて胸を開く。膝が開くと腰へ負担がかかるので、かかとの内側と拇指球を踏み込んで膝の開きを防ぐ。



両膝が左右に広がると足の指が浮きやすくなり、土台が崩れて胸が持ち上がらない。

### 土台のつくり方

#### ✓ 意識:

足の指を開く。拇指球でも床を踏み接地面を増やす。



#### ✓ スタンス:

両足の幅は腰幅をキープする。あまり開きすぎない。



#### ✓ 重心:

両足、両腕に均等になるよう体重をのせる。



#### ✓ 位置:

足の人差し指とかかかとを結んだ線を左右平行にする。



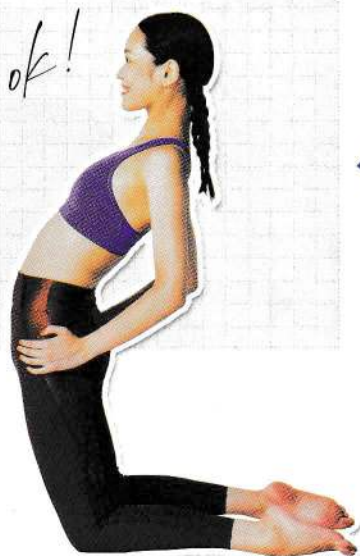
## ウシュトラサナ

鼠蹊部を前に押し出しても、膝下に均等に体重をかけて。

### 快適なポーズは…

土台ができたら、腰に手を添え、脚の付け根を前に押しながら骨盤を後傾。股関節を内旋させる意識を持つと、下腹部が引き締まる。この状態で胸を開く。

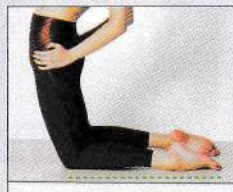
首から下が安定するまではあごを上げず、正面を向いたままキープ。



### 土台のつくり方

#### ✓ 意識:

足のすねから甲までを床につけ、体を支える。



#### ✓ スタンス:

両膝の幅は、腰幅と同じくらいをキープする。



#### ✓ 重心:

膝だけにのらないよう、足の甲、特に拇指側にものせる。



#### ✓ 位置:

足の人差し指とかかかとを結んだ線を左右平行にする。



土台できてアライメントが整ったら“呼吸”に合わせて

4つの要素をしっかり押さえて土台ができ、アライメントが整ったら、深い呼吸に合わせてポーズを徐々に深めていきましょう。ポーズがさらに快適で心地のいいものになるはず!

