



ヨガの交力果

- ・身体の中がみ、くせを直す
- ・自然治癒力を高める
- ・肩凝り、腰痛、冷えなどの改善
- ・集中力、感情のコントロールの向上↗
- ・自律神経を調える

ヨガをした後の身体の反応や現象

血行が盛ん → 微熱

体がほぐれ血行促進 → たがると

普段使わないところを刺激 → 筋肉痛 など

ヨガの交力果の表れ

筋トレなどとは異なり 体に効果が出るのは 時間がかかる

交力果が出るまでは、長い期間継続することが大事

〈ねじりポーズ〉

上半身の筋肉や関節をねじることで刺激し、
体の中の循環を良くして、老廃物の排出を促し、
栄養分の運搬を順調にする。

あぐらをかいいた状態で背筋をピンと伸ばす
そこから膝を立て、足を組み、息を吐きながら
上半身をねじる。ゆっくり呼吸しながらこの姿勢をキープする。
反対側も同様に行う。



〈キャット&カウポーズ〉

自律神経を整える効果・肩こり改善・腰痛改善

血行促進・背中のストレッチ・内臓の働きを活性化

ウエスト周りの引き締めなどの効果

手をついた四つん這いの姿勢から、息を吸いながら猫のように背中を反らせる。そして息を吐きながら、牛のようにお尻を覗き込んで背中を丸める。



〈チャイルドポーズ〉

太ももや足首のストレッチ効果、首や肩、背中や腰の筋肉をリラックスさせる。高ぶった気持ちを鎮める。

足の指を重ねない状態で正座の姿勢をし、背筋を伸ばす。

次に両手を前方の床につく。

息を吐きながら、手を前に伸ばらせるように、骨盤から上半身を

前に倒し、おでこを床につける。

首や肩の力は抜き、背中や腰は丸くなった状態で柔らかく保つ



The End