



「仏教ヨガ講座」講師 Yuuka 先生に教わる

一日中快適に“朝、昼、夜の簡単ヨガポーズ”

ポーズを行う時の注意

- ◎無駄な力を抜いてリラックスして行いましょう。
- ◎呼吸はゆったりと鼻から吸って鼻から吐く。1ポーズ5回呼吸します。

Let's Try
Some Yoga Poses!



朝のポーズ

ウルドゥフハスターサナ (上向きの手ポーズ)

<ポーズの取り方>

つま先を正面に向けて立ち、吸いながら両腕を上を持ち上げ、上方を見上げます。肩を下げながら指先は上に伸ばしましょう。

<ポイント>

足裏でしっかり床を踏み、上に気持ちよく伸び上がるように。

<効果>

太陽の光と新鮮な空気を胸いっぱい取り入れるイメージ。朝のみなぎる活力を感じましょう。



昼のポーズ

ヴィーラバドラーサナⅡ (英雄のポーズⅡ)

<ポーズの取り方>

足を大きく広げ、右のつま先を90度外に、左つま先は少し内側に入れます。

右ひざを深く曲げ、両腕を真横に伸ばし、視線は右手の先を見ます。

<ポイント>

右ひざの向きはつま先と同じ方向。

内側に入らないように。背骨は床と垂直。

<効果>

勇ましい英雄になった気分でお昼は地に足をつけ、自分の内側に潜んだ力を呼び起こしましょう。



夜のポーズ

バツタコーナーサナ がっせき (合蹠のポーズ)

<ポーズの取り方>

両ひざを外に曲げて座ります。やさしくかかとを引き寄せ、背筋を伸ばしましょう。手は楽な場所に置きます。

<ポイント>

肩の力を抜いてリラックス。

余裕があれば上体を前に倒し、ゆったりと呼吸しましょう。

<効果>

神経の高ぶりを静め、一日の疲れを癒します。

静かで長い呼吸をすることで安眠の効果も得られます。

