

■これはヨガをシンプルにとらえて作成した資料ですが、強いストレッチと捉えることができます。体のプラーナ(=気)の流れを良くする為に、身体ブロックを外す意味合いと、様々な内分泌腺を意識、刺激し活性化させ、活力(気力)を高める意味づけです。

## 24.10分間簡単運動プログラム

## お家でできるスタンディング・フロアーヨガ

**【ポイント】**...非日常的なポーズで体の緊張を開放します。無理せず、息を吐きながら行いましょう！

**【効果】**...静的な筋出力が高く、代謝が亢進します。体幹部、深部の筋がほぐれ、内分泌腺も刺激！

**【こんな時】**...自宅で10分間、時間とタイミングを決めて行いましょう。特に緊張した時や入浴前後に！

### ①息吹のポーズ



●正しい姿勢に矯正して、呼吸を深めるポーズ。お腹の下、中心部に意識をおき、腕も捻りながら、気持ちよく体を反らします。

### ②英雄のポーズ



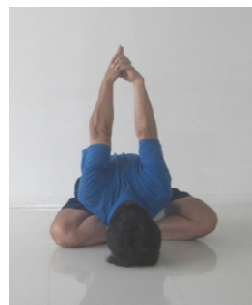
●肩こり、背中のこり、全身の疲れ、うつ、倦怠感などの解消に効果があるポーズ。集中力もアップ。おしり・太腿・背中・ウエストの引き締めにも効果。

### ③釣針のポーズ



●骨盤の歪みを調整し、脚力を強化し、引き締める効果があるポーズ。ホルモンバランスも整え、肌ツヤを良くし、活力が増進する。

### ④ピラミッドのポーズ



●両足重ねて座り、体の後ろで両手を組み、上体を前に倒し、組んだ腕を真っ直ぐ上に伸ばします。

肩こり、首こり解消、姿勢矯正効果。背中、二の腕引き締め効果。

### ⑤コブラのポーズ



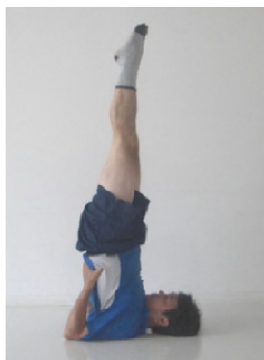
●うつ伏せになり、手の平を肩の下に入れ、肘は体から離さず手で床を押し、背中を反らし、天井の1点を見る。便秘解消、消化器機能向上、血行促進効果。

### ⑥鋤のポーズ



●手の平を床につけ、膝を曲げないで踵をできるだけ遠くに伸ばす。腰痛、便秘、胃腸疾患などに効果。お腹、背中の引き締め効果。

### ⑦肩立ちのポーズ



●あごは胸につけて頭と体が垂直になり、膝が曲がらないように注意して行う。内臓機能、免疫の向上。甲状腺を刺激して、肌ツヤ、活力向上効果や足のむくみを取り、引き締める効果。

### ⑧バッタのポーズ



●手の平を下に向け、床を押ししながら、膝を曲げないでできるだけ高く片足を上げる。内臓下垂、便秘解消、姿勢矯正効果。太腿、お尻、ウエスト引き締め効果。

※注 余計な力を抜き、決して無理をせず行い、痛みのある時は中止しましょう。1ポーズ5呼吸(30秒)程度行い、45秒程度休みましょう。