

ヨガで心も体もリフレッシュ！



英雄のポーズ ヴィラバドラアサナII

ポイント

- 足を大きく開いて股関節を柔軟にしましょう
- カカトの上に膝が来るように曲げることで、膝の負担を軽減
- 伸ばす脚は強く真っ直ぐに！
- 体が前のめりにならないように、上半身は体の中心に来るように！
- 両手は胸の中心から横に大きく広げて、呼吸を深める
- 左右の腕は肩の高さに、水平に伸ばしましょう

英雄のように力強く！
ひざや股関節が柔軟になり、足腰が鍛えられます
股関節も柔軟にしましょう！
胸を左右に開くことで肩こり緩和&呼吸が深まります