

木のポーズ ブルクシャアサナ



片足で立つことで
脚の筋力と体のバランス感覚を
身につけることができます。
集中力が高まり、脳に良い効果！

脚は土に根を張る根っこのように
まっすぐな幹のように背骨を伸ばし
腕は天に向かう枝のように伸ばしましょう

ポイント

- 立ち足は真っ直ぐに、曲げた脚は最初は下の方から徐々に上へ
- 最初は手を腰に、バランスが取れたら両手をゆっくりあげましょう
- 目線はまっすぐ目の高さにする事で、バランスを保てます
- バランスが難しい時は、壁を使いましょう

ヨガがもたらす効果

1. 体の歪みを正し、姿勢が良くなる
2. 筋力、柔軟性が高まり、疲れにくい体になる
3. 血流が良くなり、全身に活力を与える
4. 免疫力が高まる
5. 呼吸が深まり、自律神経が整う
6. 肩こり、腰痛の改善
7. ぐっすり眠れる
8. 穏やかな心でいられる