

おうちでできる いすヨガ

毎日 10 分、やってみましょう。
深く呼吸して、呼吸に合わせて
ゆっくりと動きます。

© 出張ヨガ 癒しの種

背中ストレッチ

背中を丸めて、大きなボールを
抱えるように体の前で手を組む。
5呼吸程度キープ。

- 効果
- ・背中や肩の
疲れを取る



胸のストレッチ

手を後ろで組んで、胸をはって
背中を引き寄せる。
5呼吸程度キープ。

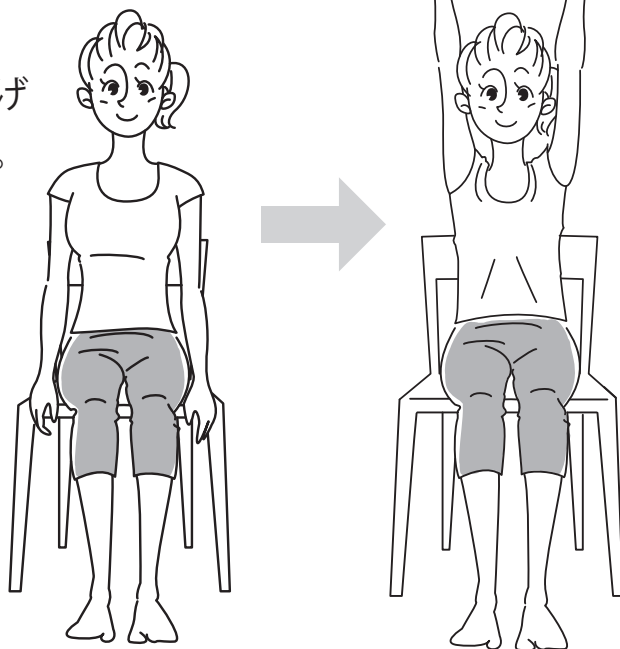
- 効果
- ・呼吸器官の強化
- ・姿勢の改善
- ・リフレッシュ



腕の上げ下げ

まっすぐ座り、
息を吸いながら腕を上げ
吐きながら腕を下ろす。
5呼吸程度くり返す。

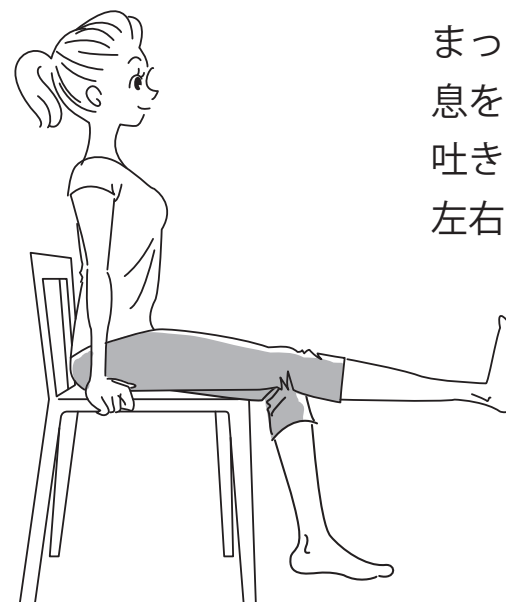
- 効果
- ・肩こり解消
- ・リラックス



足の上げ下げ

まっすぐ座り、
息を吸いながら片足を伸ばし
吐きながら足を下ろす。
左右3回ずつくり返す。

- 効果
- ・足の筋肉の強化
- ・足の疲れ、むくみ解消



おうちでできる いすヨガ

(ダイエット編)

毎日10分、やってみましょう。
深く呼吸して、呼吸に合わせて
ゆっくりと動きます。

© 出張ヨガ 癒しの種

おなかをねじる ねじりのポーズ

背筋を伸ばしてから、
ゆっくりおなかをねじる。
ねじったままで
5呼吸程度キープ。

●効果

- ・ウエストがすっきりする
- ・便秘の解消
- ・内臓の活性化



お尻をストレッチする 眠り鳩のポーズ

右足を左のヒザにかける。
背筋を伸ばして、ゆっくりと。
体を前に倒す。右のお尻が
伸びているのを感じながら
3～5呼吸。反対側も同じ。

●効果

- ・下半身の血行促進
- ・腰痛の改善

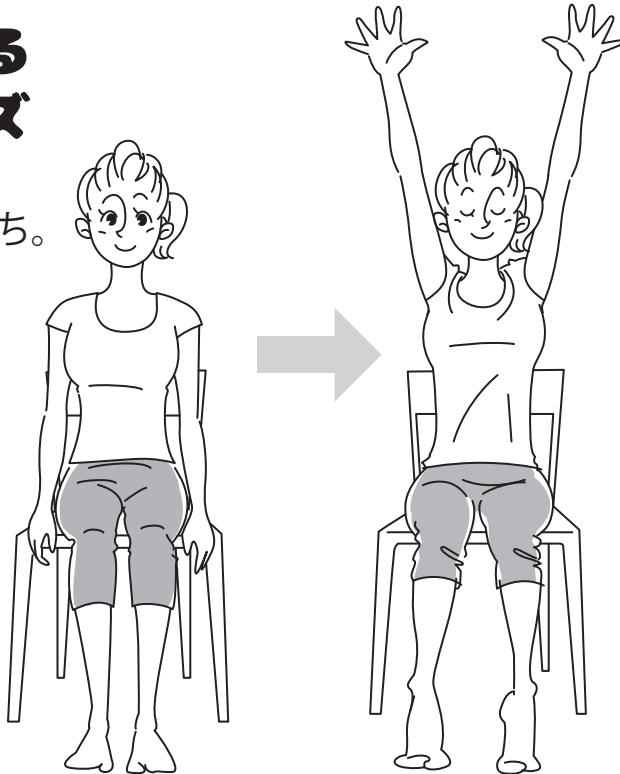


つま先立ちになる ヤシの木のポーズ

かかとを上げてつま先立ち。
両手も上げて上から
引っ張られるように。
上げたり下げたり
5回程度くり返す。

●効果

- ・足首をひきしめる
- ・ふくらはぎをひきしめる
- ・全身が伸びる

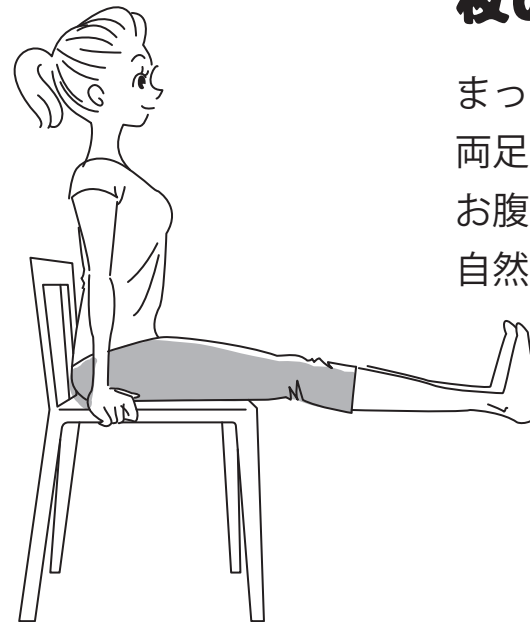


両足を上げる 杖のポーズ

まっすぐ座り、背筋を伸ばす。
両足を前に伸ばし
お腹に力を入れてキープ。
自然な呼吸で3～5呼吸。

●効果

- ・足の疲れ、むくみ解消
- ・太ももをひきしめる
- ・腹筋・背筋をひきしめる

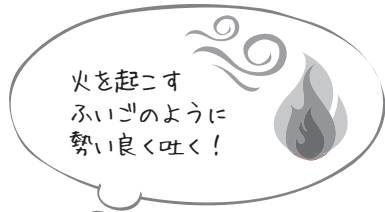


おうちでできる いすヨガ

(リフレッシュ編)

毎日10分、やってみましょう。
深く呼吸して、呼吸に合わせて
ゆっくりと動きます。

© 出張ヨガ 癒しの種



吐く息で身体の空気を全部
吐き出し、腹部を収縮させる

火の呼吸法

一秒間に一回、吐いて吸う
ぐらいのスピードでテンポ
良く呼吸を繰り返す
20回程度を1セットに



吸う息はあまり意識せず
自然に吸い込む

深くねじる

お腹の深いところから
ねじり、内側から
内臓をマッサージする
イメージ！

●効果

- ・胸を開く
- ・内臓を整える
- ・背中 of 疲れを取る

合わせた手が胸の中心に
来るようにねじりを深める



わき腹を伸ばす

三日月のように弧を描き
腰から指先にかけて
体側を開いていくイメージ！
伸ばした手と反対方向に
わき腹を真横に押し出す

●効果

- ・わき腹をひらく
- ・肩こりの軽減
- ・背骨をしなやかに

