



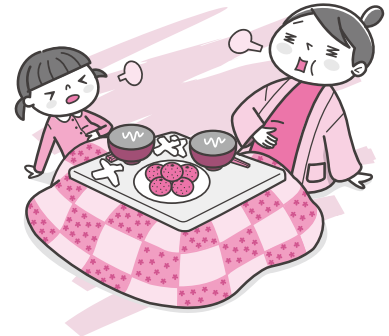
からだ改善 ワンポイント ヨガ

監修 ● 森川那智子 (ヨガセラピスト)
「こころとからだクリニックセンター」 主宰

ご馳走攻めの年末年始
腹部についたぜい肉を引き締めよう!

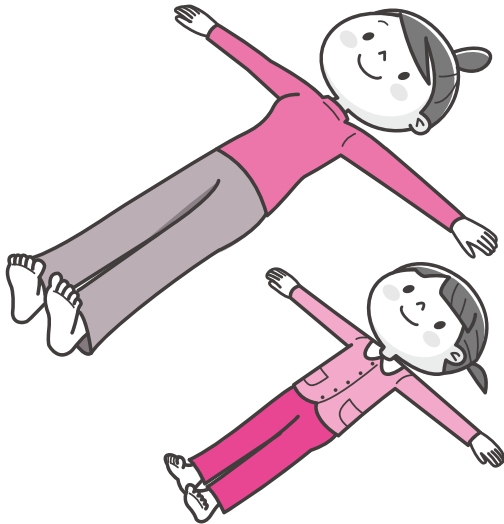
腸活にも最適 1日1回、ワニのポーズ

体幹をしっかりツイストし、腹直筋、腹斜筋などお腹まわりの筋肉に意識集中しながら行います。
コツを押さえてやれば、腰や背中のだるさもすっきり解消できます。



1

仰向けに寝て、手のひらを下に向けて、
両腕を真横に開く。
肩甲骨が床についているのを確認。
両足をそろえて顔と目線は天井に向ける。



2

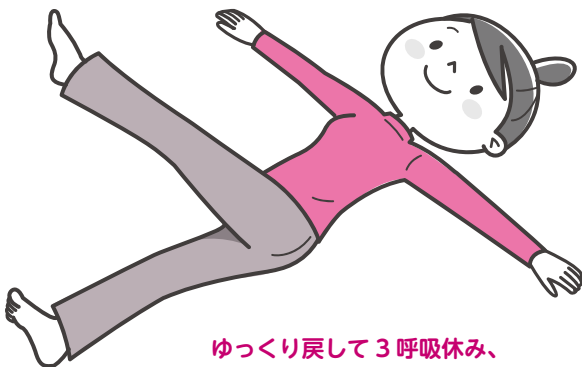
まず息を吐き、ゆっくり息を吸いながら、
左足を少しずつ大きく上げていく。
太ももが床と垂直になるくらいまで上げる。



*左足の膝が少し曲がっても気にしない。

3

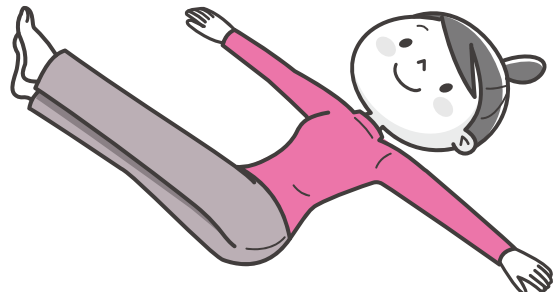
息を吐きながら、左足をゆっくり
右側に倒していく。
左肩甲骨は床につけたままで、
倒せるところまで倒し、
その姿勢のまま自然な呼吸で10呼吸。



ゆっくり戻して3呼吸休み、
右足も同様に行う。

4

今度は両足をそろえて①~③を同様に行う。



ワン
ポイント

足を上げて床に倒していくと反対側の肩が浮きそうになりますが、しっかり床につけているようにします。
特に④では30~45度くらい傾けたところで肩がどうしても浮きそうになったら、そこで10呼吸キープします。お腹まわりの筋肉が“ぶるぶる”ときたら、正しく行われているサインです。