

2 ひざを直角に曲げて開く



左足を、ひざを直角に曲げて開きます。



顔を左へ向ける (キープ)



顔も左側へ向けます。ゆっくりと、**5呼吸**します。



左足を元に戻し、右足も同様に行ないます

こんな時には！

❗ ひざが床にあたって痛い

ひざの下にタオルやクッションを置きましょう。じゅうたんや布団の上など、柔らかいところで行なうのもいいでしょう。



❗❗ 腰・股関節が痛い

ひざの位置を上下にずらし、心地よいところで行ないましょう。また、足を開かず、うつぶせになるだけでもOKです。からだの前側に体重をかけながら腹式呼吸を行なうだけでも、からだの力が抜けてリラックスできます。

5 うつぶせ呼吸で絶妙なリラックス効果をワニのポーズ

うつぶせで腹式呼吸をすると、体重がお腹にかかって絶妙なリラックス効果が生まれます。また足を開くことで、股関節や腰回りをほぐし、血行をよくします。腰や股関節が痛い場合は、足を開かなくてもうつぶせになるだけでリラックス効果があります。

1 うつぶせになる



うつぶせになり、足を肩幅に開きます。手のひらを重ねて、その上にひたいをのせましょう。