

# 1日10分の簡単ヨーガ

< 毎日続けよう >

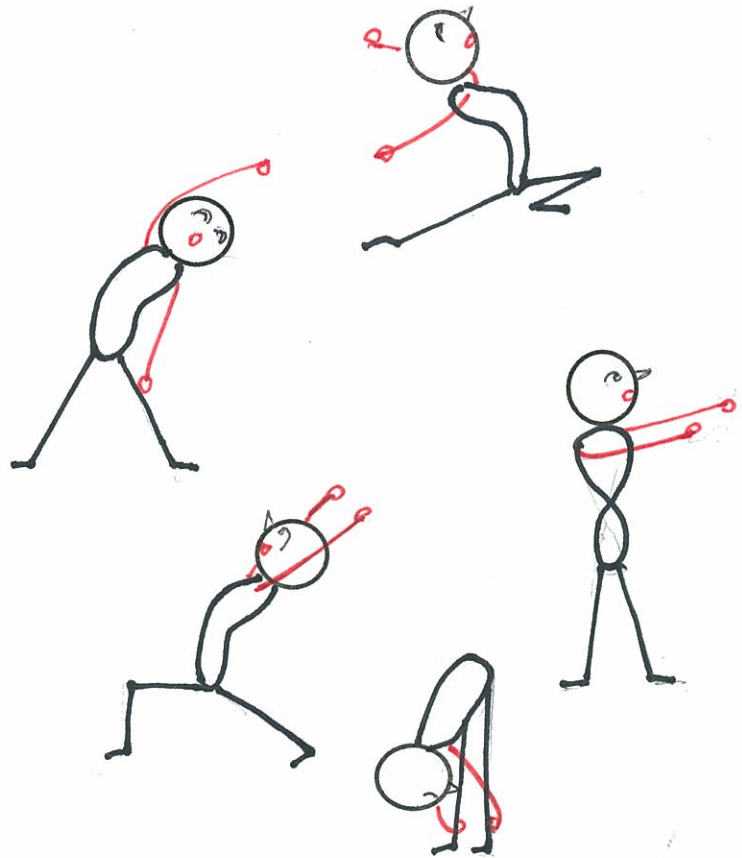
I 胸を広げるポーズ  
(呼吸器を強化)  
—1分間—

II 体側を伸ばすポーズ  
(脇の伸長刺激で、背骨・肝臓を強化)  
~左右・20秒づつ~

III ねじるポーズ  
(背骨・骨盤の歪みを直す)  
~左右・20秒づつ~

IV 後にそらすポーズ  
(姿勢を正しくする効果がある)  
~20秒~

V 前に倒すポーズ  
(背骨・腰を柔軟にする)  
~20秒~



## 正しい姿勢で座ろう!

- ◎ 立腰首起  
りつ よう しゅ き
- ◎ 上虚下実  
じょう きょ か じつ
- ◎ 呼主吸従  
こ しゅ きゆう じゆう
- ◎ 慈愛利他  
じ あい り た

腰を立て、背筋を伸ばし、首筋も伸ばす

肩の力を抜き、下半身に重心を。

吐くのが主、吸うのが従。

他人に対して慈しみの心を。思いやり・優しさ・温かさ。

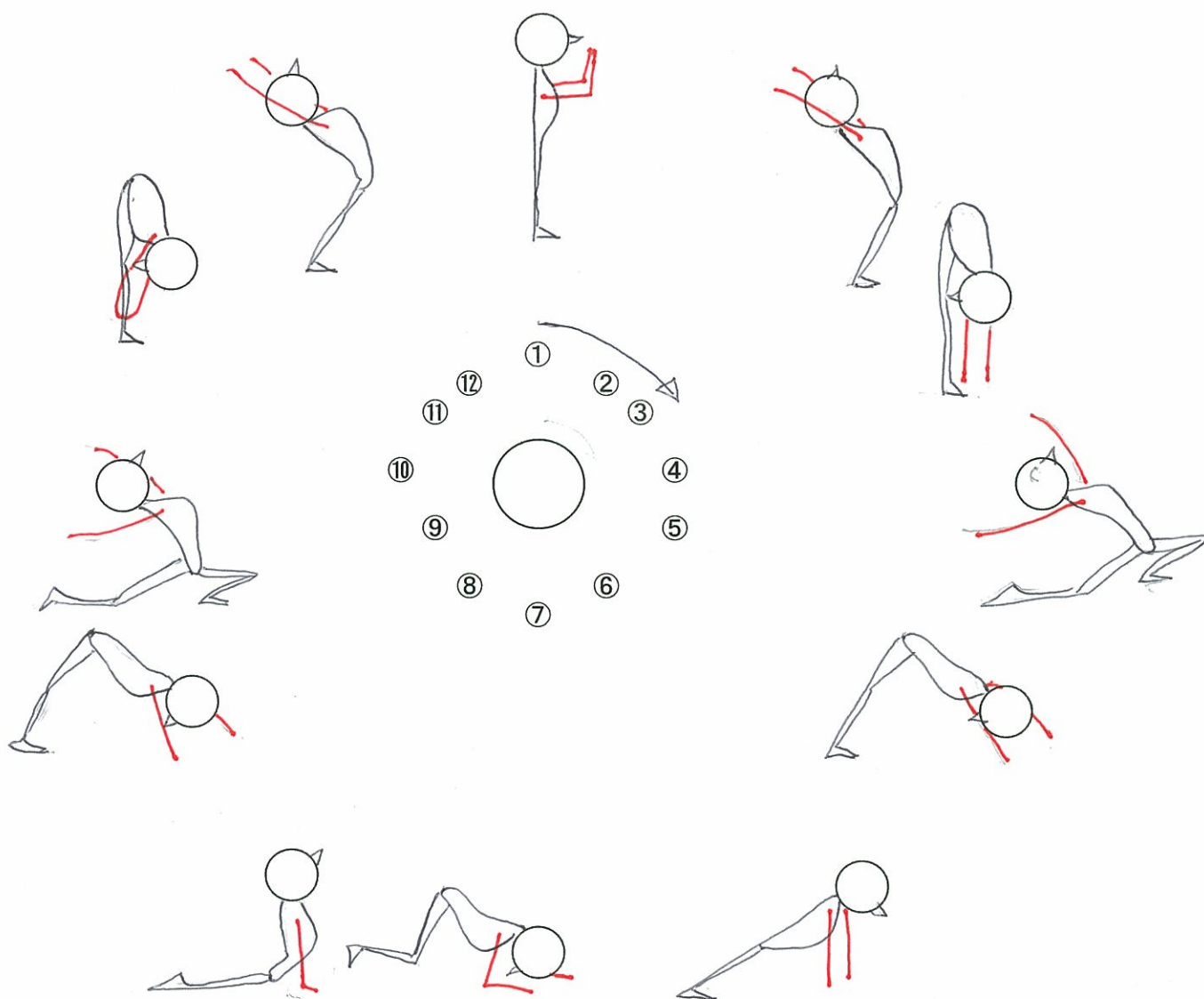


## ヨーガの四原則

- 1 ゆっくりと動作し、最後のポーズはしばらく 持続させる。
- 2 動作と呼吸は連動させる。
- 3 意識を体の一部、または全体に向けてお。
- 4 緊張より弛緩を大切にする。



## 太陽礼拝 (スーリア・ナマスカーラ)



### 効果

- ★ 背骨と四肢が柔軟になり、骨格の歪みが修正される。
- ★ 硬くこわばった筋肉やじん帯が柔軟になり、全身の血液循環もさかんになる。
- ★ 呼吸が深くリズミカルになるため自律神経が調整され精神も安定、更に肺活量も増加。
- ★ 内臓が強化され造血力も高まり貧血症も改善。
- ★ 脂肪が取れ全身が引き締まる。
- ★ 太陽のような明るい温かい心と、エネルギッシュな身体になる。