



『家の光』2015年5月号「今日1日が楽になる! おはヨ〜ガ」より

腰が楽になるヨガポーズ

指導 アニール・K・セティ 秀子・セティ

お尻とかかとをつける

両手を肩幅の間隔で床につき、
息を吐きながら前に伸ばして
20秒止めます。

指先を遠くまで
伸ばしてから力を抜く



無理をしないで、諦めないで続けると、
1年後には体が柔らかくなり、
このポーズができるようになります。



アドバイス

どんなポーズも、無理を
しないこと。形にこだわ
らなくても、効果は同じ
です。できるところまで
やりましょう。

暮らしをよくする情報がいっぱい! 『家の光』購読のお申し込みはお近くの JA 窓口へ