

YOGA

NATURAL JOURNEY

Surya Namaskar

sun salutation



足をそろえてまっすぐ立つ。丹田(おへその下の奥)に力を入れて、背筋を伸ばして、肩を下げて、あごをひく。頭頂部が天空にひっばられるようにする。胸の前で合掌。落ち着いてひと呼吸。



吸いながら、腕を前から上に、背筋を伸ばし背中を少し後ろに反らす。視線も上。足の裏の感覚は強く感じる。



吐きながら、ゆっくり上半身を倒し前屈。手は足の横、指先のラインを合わせる。胸と腿を近づける。首と肩の力を抜く。(前屈がきつい場合は膝を曲げる)



吸いながら、右足を後ろにひいて右ひざを地について前方を見る。胸と骨盤を前に押し出して、背中を伸ばす。



吐いてダウンドッグのポーズ、左足を右足にそろえ、お尻を高く持ち上げる。手のひらで床を押して肩に力を入れずに、足の裏地につけ、腹筋(丹田)を使って尾骨を斜め上にひっぱる。腕の中に頭を入れて視線はひざ。ひじ、脇、背中をまっすぐに伸ばす。

5~6回呼吸キープ。(きつい場合は膝を曲げる)

効果 背骨のストレッチ。腕と足を鍛える。丹田力アップ。肩こり、足のむくみの改善。



吸ってプランクのポーズ、腕を垂直に立て上体を前にもっていく。全身を杖のように伸ばし、頭からかかとまで一直線を保つ。(姿勢を保つのが難しい場合は膝を曲げる)

効果 おなかが下がったり、お尻が上がらないよう

することで、足、腕、腹筋が強くなる。



吐いて、膝をついて、ひじを後ろに曲げて、胸とあごを床につく。腹筋はゆるめずにおしりはあげたまま。腿の筋肉を意識する。



吸ってコブラのポーズ、手のひらつま先で床を押して上半身を前に引き上げ背中をそらせる。視線は前。
効果 背中を強化、肩を下げて正しく行うことで背中と二の腕のひきしめ。



吐いてダウンドッグ、5~6回呼吸をしてキープ。



吸いながら、左足を手と手のあいだへ踏み込む。右ひざを地について前方を見る。胸と骨盤を前に押し出して、背中を伸ばす。



吐きながら、右足を左足にそろえて前屈。手は足の横、指先のラインを合わせる。胸と腿を近づける。首と肩の力を抜く。(前屈がきつい場合は膝を曲げる)



吸いながら、腕を前から上にのぼしながら上半身を起こす、背筋を伸ばし背中を少し後ろに反らす。視線も上。足の裏の感覚は強く感じる。



吐きながら、腕を下ろし、胸の前で合掌。

足、おなか、背中をそろえてまっすぐ立つ。正しい姿勢を体にしみ込ませる。

つづけて左足を出すサイクルで行う。

クラシカル太陽礼拝(スーリヤナマスカル)

太陽礼拝は太陽から心と体に元気を頂くもの。

一連の動きは体の柔軟性・筋力をつけ、気分もすっきり。毎日練習してナチュラルビューティー (or ナチュラルハンサム) になりましょう！ 可奈子