

あなたの心と身体を目覚めさせる

「朝ヨガ」のすすめ

「朝日の活力をチャージ！」 朝から体を元気に動かせるヨガポーズ

一日の始まりに、ヨガで心身を心地よく解放しませんか？ まるで朝日を浴びるように、あなたの内なるエネルギーを呼び覚まし、活気に満ちた一日をスタートさせましょう。朝ヨガは、睡眠中に固まった体をゆっくりとほぐし、全身の血行を促進します。そうすることで、自然な目覚めを促し、心も体もスッキリとします！この記事では、毎日の習慣に取り入れやすいヨガポーズを3つのステップでご紹介します。それぞれのおすすめポイントも解説しているので、今日の気分を上げるためにも、ぜひ試してみてください。

YOGA
in the morning

ベガルタ仙台
クラブマスコット
ベガッ太



ACTION!

「キャット&カウ」は背中をほぐすポーズ

step1



両手と両膝を床につけ、
四つん這いになる

四つん這いの姿勢は、腹筋や背筋といった体幹の筋肉を意識的に使います。ポーズを行う前に、体がぐらつかないようにバランスを取ることで、自然と体幹が鍛えられます。

step2



息を吸いながら、
背中を反らせる

背骨を反らし、肩甲骨の間を広げることで、肩や首、背中の上部の筋肉の緊張が和らぎ、肩こりや背中の張りの軽減に効果的です。

step3



息を吐きながら、
背中を丸める

背中全体を天井に向けて高く持ち上げることで、普段あまり動かさない背骨周りの筋肉がほぐれ、柔軟性が高まります。

呼吸に合わせてゆっくり行いましょう。

呼吸の目安は「4秒吸って・4秒吐く」ペース。

STEP2とSTEP3の動きを、呼吸に合わせて交互に10回ずつ繰り返します。

インストラクター
からコメント

複雑な動きが少なく、ヨガ初心者でも比較的簡単にできるのがおすすめ！
最初は背骨がうまく動かなくても、呼吸を意識しながら行うことで
次第に背骨が伸びていくのを感じるとGOOD！

高橋奈々さん

元なでしこリーガー
●全米ヨガアライアンス 200 修了
●pilates インストラクター

