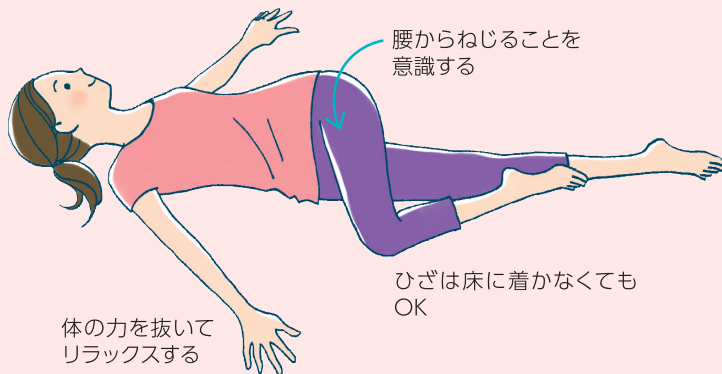


■ねじりのポーズ

腰から体をねじって腸に刺激を与える

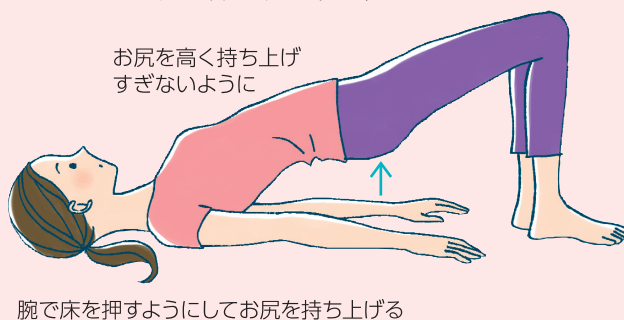
- ①あお向けに寝る。左ひざを立て、左の足裏を右ひざの上に乗せる。両腕は横に伸ばし、手のひらを床につける。
- ②右ひざに乗せた左足を腰から右へ倒し、顔は左に向ける。その状態で5回深呼吸をする。反対側も同様に行う。



■橋のポーズ

お腹が引き上げられ、腸が伸ばされる

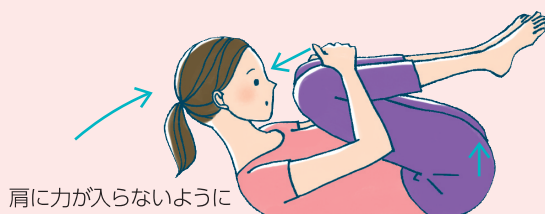
- ①あお向けに寝る。両ひざを立て、足を腰幅に開く。両腕は体の横に伸ばし、手のひらを床につける。
- ②息を吐きながらお尻を持ち上げる。その状態で5回深呼吸をし、息を吐きながらゆっくりお尻を下ろす。



■赤ちゃんのポーズ

腸にたまったガスを排出し、腸内環境を整える

- ①あお向けに寝て、両手で両ひざを抱える。
- ②息を吐きながら両ひざと額を近づけ、その状態で5回深呼吸をする。
- ③頭を下ろして両手と両足もラクに伸ばし、数回深呼吸をする。



からだ整えエクササイズ

監修 ●フリーインストラクター
今井 真紀



腸内環境を整える 簡単ヨガ

腸内環境は生活習慣の乱れやストレスなどと密接に関係しているため、腸内環境が悪化すると便通が悪くなるだけでなく、睡眠の質や免疫力、代謝なども低下すると考えられています。腸の動きを活発にする簡単ヨガで腸内環境を整えましょう。

POINT

深い呼吸を意識する。自律神経の副交感神経が優位になり、腸の動きを良くするのに、より効果的。