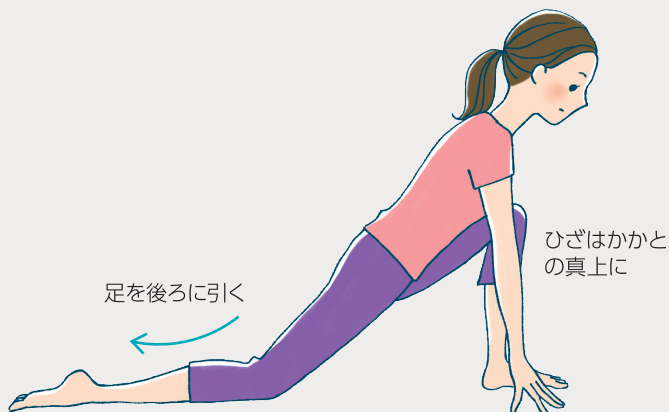


■三日月のポーズ

股関節周りのインナーマッスルをほぐす

- ① 四つんばいになり、両手を肩幅に開く。
- ② 左足を両手の間に踏み出し、ひざがかかとの真上にくるようにする。右足を後ろに伸ばして15～30秒保つ。呼吸は自然に。反対側も同様に行う。



■ねじりのポーズ

腰や背中下部の筋肉をほぐす

- ① 両足を伸ばして座る。左足のひざを立てて胸に引き寄せ、右足にクロスさせる。
- ② 左手をお尻の後ろに置き、右手で左足のひざを抱えて上半身を左へひねり、視線を後ろに送る。その状態で15～30秒保つ。呼吸は自然に。反対側も同様に行う。



■がっせきのポーズ

お尻や太もも内側の筋肉をほぐす

- ① 床に座り、両足の裏を合わせてひざを左右に開く。背筋を伸ばし、両手で足先を軽くつかむ。
- ② 息を吐きながらゆっくりと股関節から上半身を前に倒す。反動は使わず、吐く息ごとに前屈を深めるようにして2～3回、呼吸を繰り返す。



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



生理痛をやわらげる 簡単ヨガ

月経の直前から月経中にかけて起こる生理痛。原因はさまざまですが、骨盤内の血行不良が要因の場合は、股関節の周りや腰、お尻などの筋肉をほぐして血行をよくすることが痛みの緩和につながります。

POINT

- 伸ばす筋肉を意識する。
- イタ気持ちいい程度に伸ばす。
- 痛みが生じる場合は中止する。