



姿勢を良くするヨガ

疲れているときは猫背になりがち。猫背だと背中や肩が凝ったり、年齢より老けた印象を与えたりしてしまいます。

そこで、今回ご紹介するのは姿勢を整え、背骨を柔軟にするヨガです。姿勢がピシッとしていると気持ちもシャキッとしますよね。

【効能】

姿勢を整える、背骨を柔軟にする

げる（2）。

体を少し反す（3）。

【方法】

胸の前で合掌する（1）。

体を上に引き上げるように腕を上

3回程度行う。

NOMA

山本ヨガ研究所
視力向上ヨガ協会
ヨガインストラクター
ヨガ歴 14年