



## 集中力アップのヨガ

ヨガではバランスをとるポーズが多くあります。ポーズによって効果はいろいろですが、1つだけ共通するのは「集中力のアップ」。うまくバランスをとることに意識を集中するので、集中力が鍛えられます。

そこで今回は、足の強化と集中力アップのヨガをご紹介します。

### 【効能】

集中力アップ、足の強化

### 【方法】

腰幅で立ち、胸の前で手を押し合  
うように合掌する（1）。

右足の裏を左足のふくらはぎに付  
け 15～20 秒静止する（2）。

※ポーズがとりにくい場合は先に  
足から形をつくってもOK。

左右交互に2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