

Yoga for ROAD TRIP



1 背筋をのばした姿勢で、息を鼻からゆっくり吸って吐く呼吸を繰り返して、心を落ち着かせる。



2 両足を腰の幅に開いて立ち、膝を軽く曲げた状態で前屈する。



3 そのままゆっくり膝を伸ばし、背中和腰の筋肉を伸ばす。



4 足を大きく縦に開いて、後ろ足の膝を床につけて腰を落とす。股関節をストレッチ。



5 足の裏を床につけたまま背筋を伸ばしてしゃがみ、両肘で足を外側に押して股関節を開く。



6 背筋をまっすぐ伸ばしたまま床に座り、片足を抱えて胸に近づける。



7 足を反対側の手で抱え、背骨を伸ばしたまま身体を腰の下のほうからひねる。



8 膝を少し広げて正座し、組んだ手をまっすぐ上にのばして体側を伸ばす。



9 そのまま真横にゆっくり倒す。左右ともに身体の横が伸びるのを意識する。



10 同じ姿勢で座り、両方の肩甲骨を合わせるように、手を後ろで組む。



11 お尻をかかたにつけたまま身体をゆっくりと前方に倒して胸を開く。



Yoga by Patrick Oancia

1968年生まれ。恵比寿のヨガ・スタジオ〈ヨガジャヤ〉ディレクター。ホームページ:

www.yogajaya.com

「yoga for life!!!」



12 お尻をかかたから離さないよう手を前に伸ばし、腰・背中・肩の筋肉を伸ばす。

長 時間の運転や車中での寝泊まりに疲れを感じたら、景色の良い場所に車を止めて、ヨガでココロとカラダを癒そう。全ての動きを通して、ゆっくり鼻で呼吸をすると、リラクゼーション効果が高まります。