

- 吐きながらかかとを突き上げる。Bさん抵抗しポンと離す。
- ・Aさんかかと突き上げて、Bさん足裏を抑え、Aさん吐きながら足先を伸ばしていく。Bさん抵抗しポンと離す。

### プラナのみぐりをヨガポーズで (ターダアーサナ)

サマスティティとも呼ばれる ターダとは山の意味、サマとは直立不動の意味

### やまのポーズ

内臓を引き上げ、ひざ引き上げ、尻引き締め、胃を引っ込め肋骨を広げ背骨を上にも伸ばす。首を上にも伸ばす。両手下で体から少し離す。  
3分ほどキープ。



イスのポーズ



前後開脚から前屈 (後手で合掌)



前後開脚から反る (後手で合掌)



ペアで半月のポーズ (手を腰に回す)

### くつろぎ

### ほぐし

- ①足裏ふみ。
- ②座って肩をもむ。
- ③腕を上から手首までつかんでいく。
- ③背中全体をポンポンとたたく。

### 感想

今週は山のポーズでご自分の揺れを感じつつ、でも揺れを少なくするよう強い下半身を意識しながら目を閉じて気持ちよくポーズをしました。体が整ったところで、イスのポーズ、前後開脚で下半身をさらに強くしました。最後の半月のポーズは各教室ヨガブロックがないのでペアの方の背中を支えにして安全に足を上げ胸を開いてもらいました。終わった時には、肩が楽！スッキリした！と喜んでいただけました。

梅田教室の方が「先日娘が帰ってきた時足のむくみがひどかったので、ヨガで習っている足首回し、ひざ裏伸ばしなどいくつかを一緒に行い、足裏ふみ、アキレス腱ほぐしなどをしたら、足がスッキリしたんですよ！すぐに効果がありますね！」と報告してくださいました。梅田教室の方はお家でも練習されてる方が多く嬉しい限りです。ありがとうございました。