

〇〇さん

ご参加どうもありがとうございます。普段から一緒していたので、改善したい点がいいくつかありました

- ・股関節の可動域を広げる
- ・基本ポーズ アドムカシュヴァナーサナ、ヴィラバドラーサナ2、トリコナーサナ

〇〇さんからのリクエスト

- ・ウシュトラサナ

股関節・後屈のバランスの良いピックアップでしたね



ウシュトラサナ

効果効能

腹部のストレッチ 背中・前腿のストレッチ 腸内環境を整える 便秘解消

〇〇さんの状態

壁を使った状態で、太もも前側をしっかり使うことがしっかり出来ている状態です。

胸骨が開きしっかり使えています

このまま続けましょう

Netx step

①さらに背筋をしっかりと使えるようになってきたら、目線を真後ろの壁をみれるところまで、胸を開く練習をしましょう

②いずれは足の甲を床につけるところまでやってみましょう

そのためには...

足首が硬いと足の甲が床につきません。足首のストレッチ

背筋を付けるポーズを行う



アドムカシュヴァナーサナ 効果効能

背面のストレッチ 下半身の強化 下半身のむくみ解消 姿勢改善 脳を休める

〇〇さんの状態

写真の状態はとっても綺麗です！腸腰筋（脚の付け根）がしっかりついているため、引き込みも出来ています。

背中が伸びていますね。

Next Step

①自分がベストだと思う15cm～20cm後ろに足を付くことを続けていきましょう課題のヴィラバドラーサナ2、トリコナーサナへのポーズへの移行も今より楽になります

②1分間のホールドで腕、背筋、腸腰筋、脚の筋力アップを目指しましょう

そのためには...

しつこいようですが、自分がベストだと思う**15cm～20cm**後ろに足を付くことを続けていきましょう

かかとがしっかり地面についていたら、足の指をご自身の方に向けます。脚の付け根の引き込みのコツをつかみます

最後に

ご参加くださりありがとうございます。90分の間だけでも、〇〇さんの身体の変化がみれたので私自身嬉しくなっていました。ご自身でも変化は感じられたはず。

次回は基本ポーズ確認、ウシュトラナーサナ練習。しっかり身体が暖まっていたら、後屈いわゆるブリッジポーズの練習を行います

どうもありがとうございました。

The Chi Chi Diary Private Yoga

川村 綾野