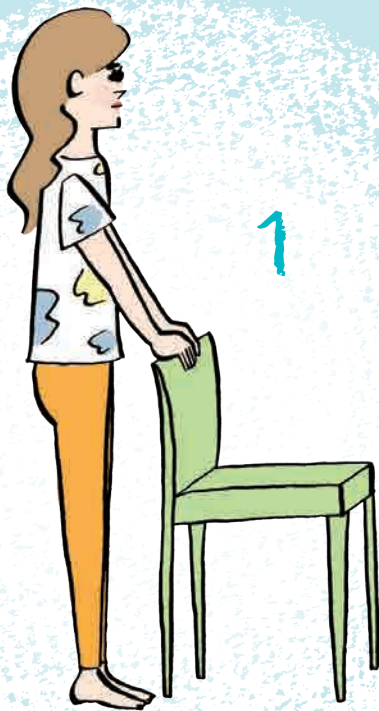




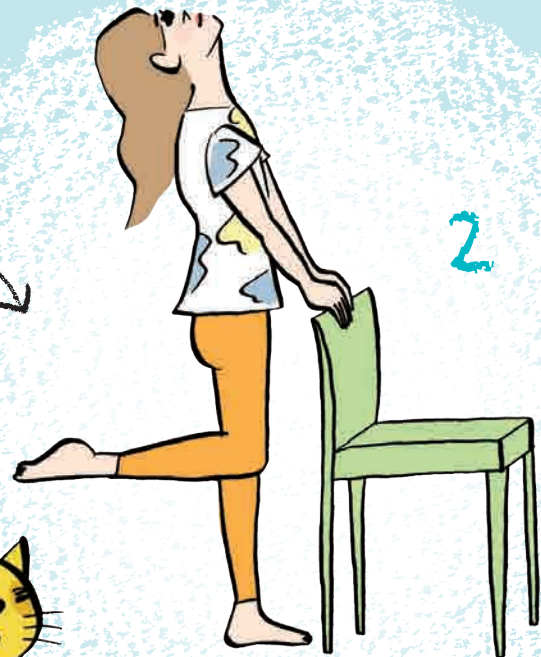
下向きになりがちな姿勢と心を上向きに

## 片足立ちの鳥のポーズ


飛び立つ鳥をイメージするポーズです。体のバランスがよくなり、自然な笑顔ができるようになります。のどを伸ばすので美声にも。ヨガは続けることで、内面から変わることができる不思議な体操です。ただしある程度の期間、続けなければこの効果は得られませんよ。



いすの背に軽く手をかけて、足をそろえて立ちます。顔はまっすぐ前を向き、背すじを伸ばします。ここから、右ひざを後ろに90度に曲げてつま先まで伸ばし、鼻から息を吸います。



鼻から息を吐きながら、おなか、胸、首と伸ばしていき、顔を天井に向けて10~20秒静止。ゆっくりと顔を戻し、足を床につけて息を整えます。反対の足も同様に行います。



曲げたひざは  
反対足のひざに  
つけておこう

監修  
秀子・セティ(ひでこ・せてい)

インドに伝わるシンプルなヨガを教え続けている。夫のアニール氏とともに「ラクシミアンガ ヨガの会」主宰。「人生の最後の瞬間まで自力で生きる」をテーマに、わかりやすいレッスンを心がけている。地方自治体や企業研修、大型客船の船上など、レッスンの場は幅広い。著書に『朝イチのヨガ』(保健同人社)、DVD『今日から始める! 体と脳に効く椅子ヨガ』(婦人之友社)。

イラスト/あべさん