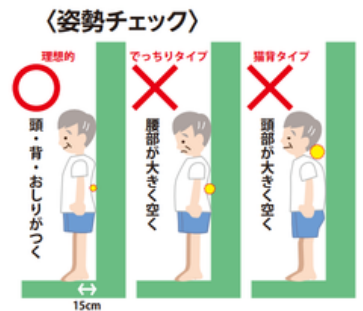


良い姿勢って、どんな姿勢？

～ “頑張る姿勢” ではなく、楽に呼吸できる姿勢へ～

① 良い姿勢 = 胸を張る、ではない

本来の良い姿勢は、無理に力を入れる姿勢ではなく、呼吸がしやすく、体に余計な負担が少ない状態です。「胸を張る」「背筋を伸ばす」という意識だけでは腰を反らせすぎたり、肩に力が入ったりして、かえって疲れやすくなることもあります。



② 山のポーズ（ターダーサナ）で感じる

「山のポーズ（ターダーサナ）」では、

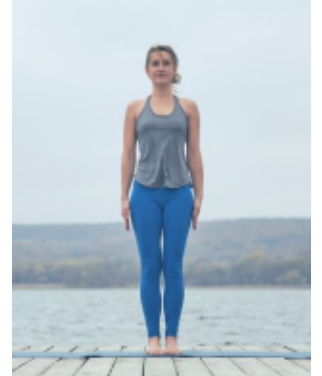
足裏から頭までを、やさしく整えていきます。

まずは、

- ・足裏に均等に体重が乗っているか
- ・膝を固めすぎていないか
- ・頭がふわっと上に伸びる感覚があるか

を感じてみましょう。

ただ立っているように見える姿勢ですが、呼吸のしやすさや、肩・腰への負担にも関係しています。



③ 小さな意識から

良い姿勢は、一度で「正しくする」ものではなく、感覚を育てていくもの。「今、自分はどう立っているかな？」と感ずることから始めてみましょう。



【クラス参加のご案内】



スマホで読む

【今月のテーマを詳しく】



山のポーズのポイント
姿勢チェックもご紹介