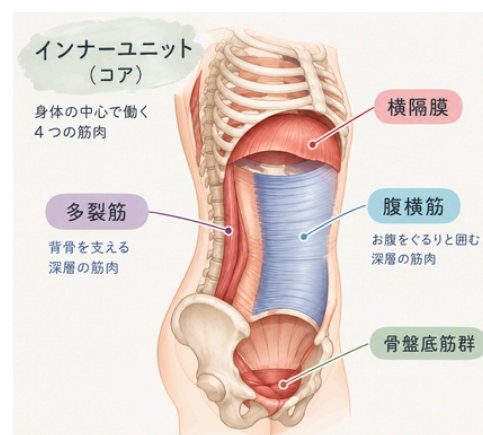


体幹って、固めること？

① コアについて

コア（インナーユニット）は、横隔膜・腹横筋・多裂筋・骨盤底筋群からなる身体の中心部。お腹の圧を高め、背骨や骨盤を安定させることで、良い姿勢を保ちやすくなり、日常生活・ヨガのときも身体の動きが安定しやすくなります。



② ウジャイ呼吸（勝利の呼吸）

コアを意識したまま呼吸する方法として、ウジャイ呼吸があります。お腹を軽く引き締めたまま、肩を上下させずに呼吸をします。お腹ではなく、肋骨が広がるような感覚です。喉の奥をやさしく狭め、呼吸の音にも意識を向けてみましょう。



③ コアを使うバードドッグ

四つ這いから、片手と反対の足を伸ばすバードドッグ。身体がぶれるときは、お腹が下がっていないか、腰が反っていないかを確認してみましょう。手で床を押し、手足を高く上げるより前後に遠くへ伸ばす意識で、身体の中心を安定させます。



今回ご紹介したウジャイ呼吸の方法や、バードドッグの気を付けるポイントなど、詳しい手順は右下のQRコードからご覧ください。

【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】



詳細・手順などはこちら