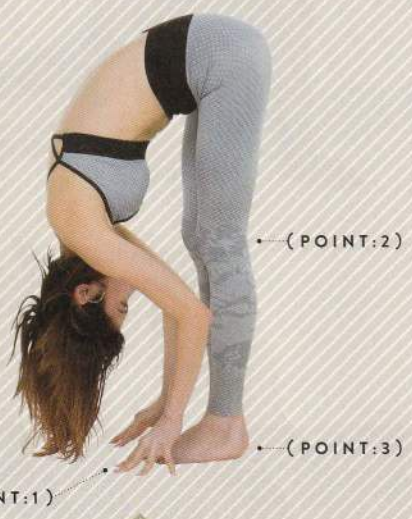


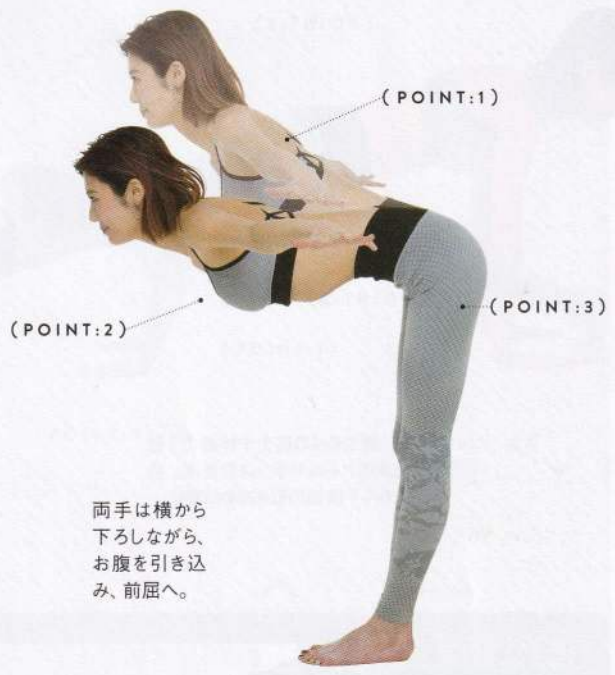
# ウッターナーサナ

重力にゆだねて前屈を深めるウッターナーサナ。逆転で脳の血流UP & リフレッシュ効果も高まる。



# 吐

(つなぎ)



両手は横から下ろしながら、お腹を引き込み、前屈へ。

( POINT:1 )

手はカップハンズにしておくと「足の土台」が崩れない

両手を床についても重心はあくまで足裏にのけておいて。手に過度な体重をかけてしまうと、かかとが浮いて「足の土台」が崩れてしまう。



( POINT:2 )

手が床につかないときは膝を曲げてOK

無理に手を床につこうとしたり、おでこを膝につけようと背中を丸めないように。膝は曲げてよいので、耳、肩、腰のラインは保って。

( POINT:3 )

足裏の重心は4点に均等にのせる

前屈をしていくと、土台の重心も前方に偏りがちだが、体重のせ方はターナーサナから変わらない。足裏4点に均等に分散させておこう。



( POINT:1 )

前屈も腕は横から下ろす

両手の下ろし方は、ヨガの流派によっても異なるが、一般的には横からのほうが腰の力みが軽減され、負担が少なくなる。



( POINT:2 )

肩のエネルギーを意識し続け胸を開いたまま前屈へ

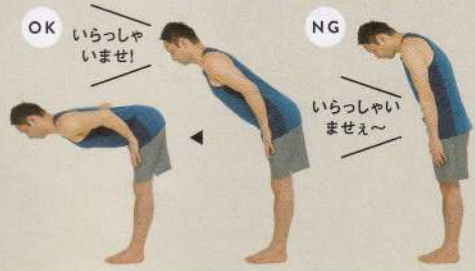
前屈するとき胸を閉じて猫背になると呼吸が詰まりNG。胸を開き、耳、肩、腰の一直線ラインを保ったまま前屈。



腿のエネルギーをしっかり入れ

( POINT:3 )

きれいな「いらっやいませ」をする



前屈は意識が前に向き背中が丸まる傾向が。首や胸から倒れるのではなく、耳、肩、腰の一直線を保ち、股関節から倒していく美しいお辞儀が理想!