



動的な英雄のポーズ 2



～ 呼吸に合わせて、ゆっくりと動きましょう ～

① 吸う 両膝を伸ばして両手を上に上げる



両足を大きく開き、
両膝を伸ばします。
両手を頭の上に上げ、
胸を開いて、視線をやや上に向けましょう。

② 吐く 前の膝を曲げて両手は前後で肩の高さ



息を吐きながら、
前の膝を曲げます。
両手は前後に伸ばし、
肩の高さを保ちましょう。

③ 吸う 元の姿勢に戻る



再び息を吸いながら、
両膝を伸ばし、両手を上に上げて
元の姿勢に戻ります。
おへそは正面を向いたままです。