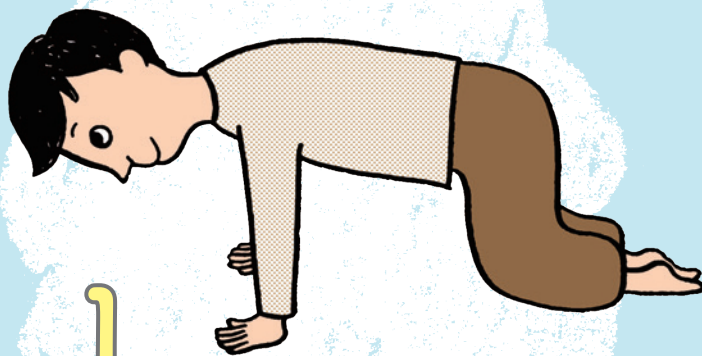


体幹の強化と下半身の引き締めに！

「うつむいた犬のポーズ」

気力・体力を養う
筋力アップ!
ヨガ

体が硬くても、運動が苦手でも
毎日続けると心身が変わります



1

ねこのポーズから始める（床に両手と両ひざをつける）。その後、ひざを閉じ、足先は肩幅に広げる。

※ねこのポーズの手と足の位置は終始、変えない。



2

1から、足裏を床にピッタリとつけて、腕を伸ばす。頭は腕の中に入れるようにして、体で三角形を作る（かかとを床から上げてOK）。そのまま20秒静止。その後、足を床から離し、ひざをついて、ねこのポーズに戻る。続いてお尻をかかとの上に下ろして休む。



応用編

2ができれば、今度は、足を閉じてそろえた状態で、足裏を床につけて行う。

犬も好むすっきりポーズ!?

以前、インドのガンジス川のほとりでこのポーズを行っていたら、野良犬が集まってきました（仲間と思われた!?!）。犬たちとこのポーズを楽しんだあと、恐る恐るその輪から去りましたが、貴重な体験でした。動物はどう動くか気持ちがいかなど、自分の体のことをよく知っています。体の背面が伸び、心身をすっきりさせるポーズです。

監修／秀子セティ

「人生の最後の瞬間まで自力で生きる」をテーマに、夫のアニール氏とともに、インドのシンプルなヨガを教え続けている。著書に『朝イチのヨガ』（保健同人社）など。

イラスト：花島ゆき

24 時間電話健康相談サービス ☎0120-53-2101

健保組合では、電話による無料健康相談を外部機関（法研）に委託しております。被保険者本人だけでなく、配偶者、被扶養者の方も健康・医療等に関する相談サービスを利用できます。医療の専門スタッフが毎月8万件以上の相談に対応しています。安心してご利用ください。

例えばこんな場合に……夜中に子どもが熱を出したときの対処について
夜間・休日などに受診できる医療機関を知りたい
健康診断結果の数値が気になる