

# 2月のプラックティステーマ

毎週土曜日 10:00～開催中

## 後屈（ブジャンガーサナ）

～胸を開いて、心も温めよう～

一年でいちばん寒いこの季節 知らず知らずのうちに背中が丸まりやすくなりますそんな時こそ胸をひらいて、呼吸を深く胸をひらいて、心も温めましょう。



\*後屈が気持ちよくできない人へ  
ワンポイントアドバイス\*

後屈が気持ちよくならないのは、あなたの体が硬いわけではありません。

後屈を「反るポーズ」だと思ってしまっていませんか？後屈は、胸をひらき、背骨を引き上げた先に生まれる動きです。腰で無理につくる後屈は、きつく感じたり、呼吸が浅くなりがち。正しい順番で行うと、後屈は少しずつ、心地よさと呼吸の通りを感じられるポーズに変わっていきます。ぜひレッスンで、胸をひらき背骨をゆっくり伸ばしながら、

無理のない心地よい後屈を味わってみましょう。