

# 3月のブラックティステーマ

毎週土曜日 10:00～開催中



## 側屈 ～トリコナーサナ～

体側をのばして、  
体幹シャキッ。  
春のからだ、上へ伸びよう！

デスクワークや家事などで前かがみの姿勢が続くと、体は知らないうちに前のめりになりがちです。

体を左右に倒して体側を伸ばすことで、縮こまった胸や肋骨まわりがひらき、呼吸が深まります。

### ○側屈のヨガポーズ

- ・トリコナーサナ
- ・パリガーサナ
- ・パールシュヴァ・コナーサナ



トリコナーサナ



パリガーサナ



パールシュヴァ・  
コナーサナ

春は、新芽が上へ伸びる季節。

体側を伸ばし、軸を立てて、

からだも心も軽やかに春を迎えましょう。

