

## 自律神経を整えて、 新しい季節を 前向きにスタート！

胸と背中を意識するポーズで、  
気分も前向きに新しいことに  
チャレンジしてみましょう。

- ・姿勢を整える
- ・緊張緩和
- ・腰痛予防

1



2



3



4



Point  
顔と目線は斜め上へ

よい姿勢 を  
つくりましょう。  
足は腰幅に広げ、  
手を軽く膝の上に  
置きます。

息を吐きながら、骨盤を後ろ  
へ倒して背中を丸めます。目  
線はおへそを覗き込むように  
しましょう。

息を吸いながら、背筋を伸ば  
します。無理せず、気持ちよ  
く胸を開きましょう。

2と3を3回ほど繰り  
返します。最後は息を  
吐きながら、ゆっくり  
と よい姿勢 に戻り  
ます。

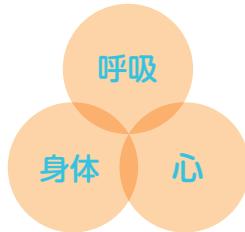


### 実施時の注意事項

無理せず痛みのない範囲で行いましょう。  
妊娠や腰痛がある方、ケガをされている方は医師にご相談ください。

### ヨガとは

古代インドで発祥した  
心身をバランスよく鍛  
錬する健康法。①呼吸、  
②身体、③心を三位一体  
で行うという点に特  
徴があります。呼吸を  
通して、身体と心を整  
えます。



### よい姿勢と深い呼吸

すべてのポーズの基本です。

- 足の裏がしっかりと床に着くよう、座面に浅く腰かけます。
- 背筋を伸ばし、今繰り返している自然な呼吸に意識を向けてみましょう。
- このまま深い呼吸に入っていきます。一度鼻から息を吐きましょう。鼻から吸ってー、鼻から吐きます。吸ってー、吐いてー、数回繰り返しましょう。

\*鼻呼吸がつらければ口呼吸でOK



ALSOK公式  
YouTubeチャンネル  
「ALSOK あんしんヨガ」  
基本のポーズを動画で  
ご紹介しています。

ALSOK あんしんヨガ 紹介ページ 実施ガイドなどのダウンロードができます  
<https://www.alsok.co.jp/person/recommend/always/#aw-top03>

ALSOK あんしんヨガ

検索