

## 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。

# ALSOK あんしんヨガ 第9回

「ALSOKあんしんヨガ」は、椅子に座って行うヨガです。  
お子様からご高齢の方までどなたでも気軽に行えます。  
皆さんも今日から試してみませんか？

- 姿勢を整える
- 緊張緩和
- 腰痛予防

## ねこのポーズ



### Point

顔と目線は  
斜め上へ

### Point

呼吸に合わせて  
骨盤を動かすように  
意識しましょう

伸ばす

**よい姿勢** を  
つくみましょう。  
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。

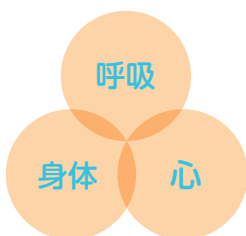


### 実施時の注意事項

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。

- ①足の裏がしっかり床に着くよう、座  
面に浅く腰かけます。
- ②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。
- ③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  
吸って一、鼻から吐きます。吸って一、  
吐いて一、数回繰り返しましょう。

※鼻呼吸がつけられれば口呼吸で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