

relax & restore

hot yoga studio HOT40YOGA

One Point Lesson

今月のポーズ：チャトランガ・ダンダ・アーサナ



チャトランガ・ダンダ・アーサナ  
～4点杖のポーズ～

<ポーズのポイント>

- ◇両腕を身体に引き寄せ、肩、背中が丸くなったり肘が背中の上に出ないようにする。肩は肘の高さ。肘が直角になる。
- ◇全身が一本の杖になったようなイメージで、腿の後ろ、ウエストライン、首の後ろを引き上げると同時に、尾骨、胸は床方向へ。

<ポーズの効果>

◆内臓を刺激し、調子を整える。 ◆腕、肩、背筋、腹筋を強化する。

**HOT40YOGA**