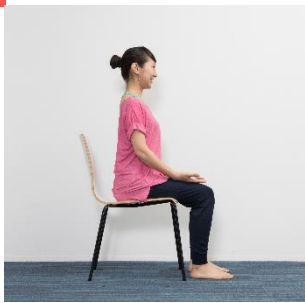


## 2. よい姿勢（基本の姿勢）

### 1 椅子に浅く腰掛ける



背もたれから背中を離し、椅子に浅く腰掛けてください。

NG

× わるい姿勢の例



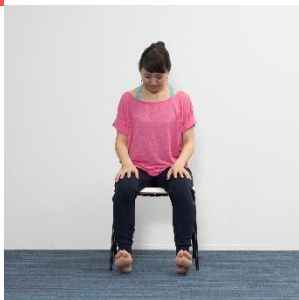
よい姿勢

すべてのポーズの基本となる姿勢です。

• 姿勢改善

• 腰痛予防

### 2 足の裏を床につける



次に、腰に負担がかからないように足の裏全体（かかとから足の爪先まで）をしっかりと床につけ、足の裏を安定させます。

足の幅は膝と膝の間にこぶし2個分程度です。



ポイント

椅子の座面に浅く腰掛けましょう。難しければ、背もたれを使ってもかまいません。

### 3 背筋をのばし胸を張る



足が安定したら背筋を伸ばし、胸を張っていきます。

両手は膝の上にそっと置きましょう。

手の平は天井に向けます。

### 4 基本の姿勢の完成



これがこれから行うヨガの基本の姿勢「よい姿勢」となります。

この姿勢は腰痛予防にもなりますので、できるだけ保ちながらヨガを行っていきましょう。