

まずはヨガの
基本の呼吸法を
覚えよう



あぐら座で座り膝を広げ、
目をつぶってゆっくり鼻呼吸
をします。なんだか心が落
ち着く感じ。



胸を開いて腕を反対側に反ら
し、脇腹を伸ばします。天井
を見るのがポイント。



足と手を伸ばして下を向いた大
のポーズ。ちょっとキツイけど、
体幹を意識することが大事な
だつて。

笑顔も忘れずにね！



足をグッと開き前を見て腰を落とすと、土台が
安定して、気持ち良くポーズがとれるんだそう。

木の
ポーズ



「視線を上げて、あごを引いて」
「そうそう、上手上手！」松田先生
がほめてくれたのがうれしかった
です。



ヨガは、
赤ちゃんや
おや親子でも
たの楽しめますよ。



おし
教えてくれるのは、
ヨガスタジオ ルーム
の松田リヤさん。

スタート
START!



カッコイイ
ヨガの先生になりたい！

お母さんと一緒にヨガの動画
を見ているうちに興味をもつ
たというあかりさん。体育は
得意ということですが、本格
的なヨガは初めて。上手にで
きるかドキドキです。

動かすポイントが
わかったので、
自分にもできそうだな
と思いました！

フィニッシュ
FINISH!



2人でポーズ



※取材協力：ヨガスタジオ ルーム(いわき市)

ゆめかなエールではみんなのゆめを募集中！
詳しくは11ページを見てね★