



# きっずヨガ

いろいろポーズ編

## <戦士のポーズ>



足の置き方

手のひらは  
下向き

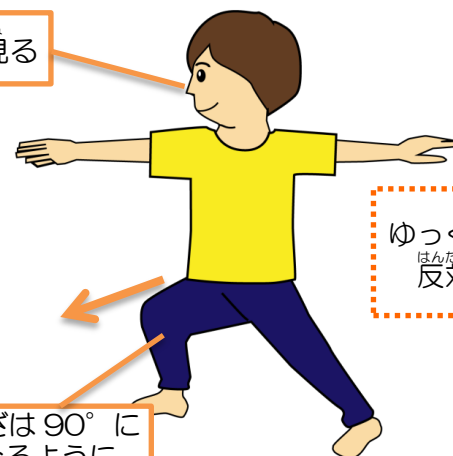
うでは  
まっすぐピンと

せすじは  
ピンと

息をすいながら  
両手を広げます



手の先を見る



ゆっくり3回 おわったら  
反対も やりましょう

ひざは90°に  
なるように

息をはきながら  
つま先の方向に体重をのせます

## <ヒーローのポーズ>

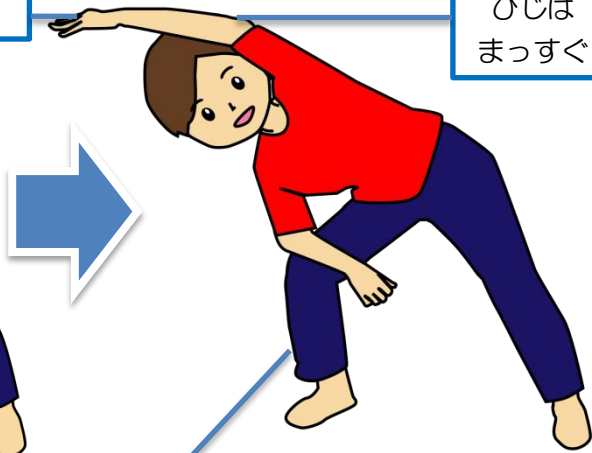
手のひらは  
下向き

ひじは  
まっすぐ

前を見る

ひざにひじを  
のせるのが  
むずかしい人は、  
台に乗せる

右ひざを右ひじに  
のせます



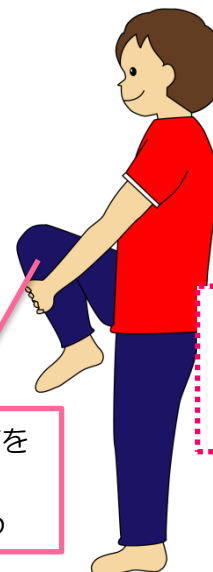
肩は力を入れず  
リラックス

左手を ななめ上に  
まっすぐ のばします

ゆっくり3回  
おわったら  
反対も  
やりましょう

## <フラミンゴのポーズ>

両手で 右ひざを  
かかえて  
左足で 立つ



5びょうキープ!  
おわったら  
反対の 足も