

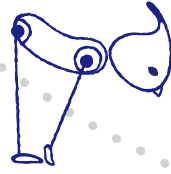


10

12

S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
27	28	29	30	31	1	2
3 文化の日	4 振替休日	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23 勤労感謝の日
24	25	26	27	28	29	30

My Yoga Memo

Monthly Themes

Daily Yoga

To Do

Parivrita Parsvakonasana

パリヴリッタ・パールシュバコナーサナ

夜が長くなり、気候的にも良く眠れる季節ですね。その反面、秋から冬にかけて身体は交感神経優位に切り替わっていきます。スムーズに切り替えができるように少し強度のあるツイストのアーサナを取り入れてみましょう。深い呼吸とともに腹部をツイストするアーサナは老廃物の流れも促します。体幹と脚力も養えるパリヴリッタ・パールシュバコナーサナで心と身体の冬支度を始めて見ましょう。

