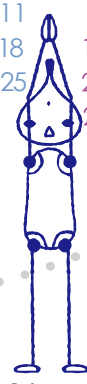


1

3

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



sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11 建国記念日	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 天皇誕生日	24 振替休日	25	26	27	28	29

My Yoga Memo

- Monthly Themes
- Daily Yoga
- To Do

Urdhva hastasana

マールーサナ

2月は大寒。1年のうちで特に気温が下がる月であり、芽吹きを目前にエネルギーを練り上げる時期でもあります。マールーサナは股関節周りや骨盤内の血流を良くし、冷えにも効果的なアーサナです。吸う息で背骨を心地よく引き上げ、吐く息で合掌を下ろし股関節を柔軟に開いてみましょう。中心の軸を感じながら丹田に意識を向けて、足裏を根付かせ、ご自身の内側のエネルギーを背骨に通すようイメージしてみましょう。活動的な季節に向かって心と体を整えていきたいですね。

