

March

2020

2

4

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

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



sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20 春分の日	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

My Yoga Memo

Monthly Themes

Daily Yoga

To Do

Parsvottanasana

パールシュヴォッターナ・アーサナ

寒さが緩み、春の暖かさを感じる日が増えていく3月。今月のおすすめアーサナは、寒さで猫背になりがちだった背骨を調整し、脳への血流を促すパールシュヴォッターナ・アーサナです。両脚、特に後脚への意識を忘れずに、力強く大地を踏みしめハムストリングの伸びを感じてみましょう。骨盤の調整にも効果的です。肩の力は抜いて、呼吸とともに頭の中もリラックスして。

新鮮な酸素をたっぷり含んだ血液が、脳をスッキリとさせ、集中力もアップします。

