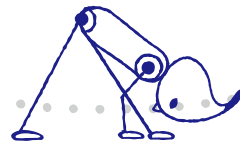


4

6

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		

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
26	27	28	29	30	1	2
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

My Yoga Memo

Monthly Themes

Daily Yoga

To Do

Trikonasana

トリコナーサナ

新緑の美しさが最も際立つ5月！今年は目いっぱいまんきつ！と言うわけにはなかなかいきませんが、それでもお散歩するだけでもとても気持ちが良いですね。

そんな5月のオススメアーサナは、トリコナーサナ。柔軟性が無くても深く倒れる必要はありません。脚の強さ、背骨の伸びなど、各部位の方向性を意識して。呼吸することにより両腕を大きく広げ、大地との一体感、そして体の広がりを感じてみましょう。

