

座りっぱなしのライフスタイルを変える5つのポーズ



1. 電話会議中におすすめ「ヴリクシャーサナ（木のポーズ）」



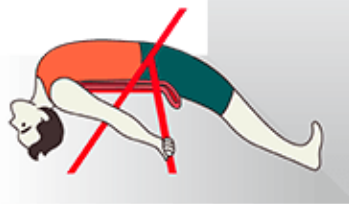
2. 立ち上がるのが面倒なズボラなあなた「スワン（座った白鳥のポーズ）」【ツイスト】



3. 猫背になりがちあなた「椅子に座って行うバラドヴァージャアサナ（背骨の横捻りのポーズ）」【ツイスト】



4. ツイスト効果でデトックス「座ったまま行うマリーチアサナC（賢者マリーチのポーズ）」【ツイスト】



5. 胸を開いて深呼吸「ヴィパリータ・ダンダーサナ（逆転の杖のポーズ）」（パイプ椅子を使います）