

太陽礼拝 A を覚えよう！

簡単に「呼吸」と「動作」の流れです。

「吸う」「吐く」を交互に行いながら動作を変えていきます。

まず自分一人でもできるように覚えて、そこから掘り下げていきましょう。

※所々、流派などにより異なる部分はございます。



① 両足を揃えて立つ



② 吸いながら
伸び



③ 吐きながら
前屈



④ 吸いながら
ランジを通過



⑤ 引き続き吸いながら
プランク



⑥ 吐きながら
8点のポーズ



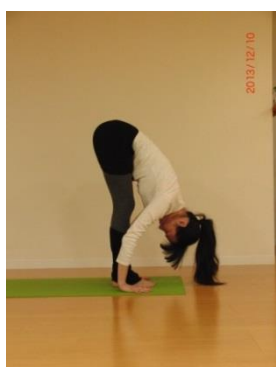
⑦ 吸いながら
コブラ



⑧ 吐きながら
ダウンドッグ



⑨ 吸いながら
手と手の間に
ランジを通り
片足ずつ戻す



⑩ 吐きながら
前屈



⑪ 吸いながら
伸び



⑫ 吐きながら
元に戻る①へ