

## 太陽礼拝Bを覚えよう！

簡単に「呼吸」と「動き」の流れです。  
「吸う」「吐く」を交互に行いながら動いていきます。  
※所々、流派などにより異なる場合がございます。



①両足を揃えて立つ



②吸いながら両膝曲げて  
チェアポーズ



③吐きながら前屈



④吸いながら  
頭と視線上げる



⑤吐きながら  
足を下げて  
腕立て伏せの  
姿勢から  
身体をおろす



⑥吸いながら体反らして  
アップドッグ



⑦吐きながら  
お尻持ち上げ  
ダウンドッグ



⑧吸いながら  
右足一步前  
ウオーリアー I



⑨吐きながら  
右足戻して  
腕立て伏せの  
姿勢から  
身体をおろす



⑩吸いながら体反らして  
アップドッグ



⑪吐きながら  
お尻持ち上げ  
ダウンドッグ



⑫吸いながら  
左足一步前  
ウオーリアー I



⑬吐きながら  
左足戻して  
腕立て伏せの  
姿勢から  
身体をおろす



⑭吸いながら体反らして  
アップドッグ



⑮吐きながら  
お尻持ち上げ  
ダウンドッグ  
5呼吸



⑯吸いながら  
両足を手の方に戻し  
頭と視線上げる



⑰吐きながら  
前屈



⑱吸いながら両膝曲げて  
チェアポーズ



⑲吐きながら  
元の姿勢に戻る