



Pranayama Breathing
 ・肺、呼吸器系、血液やリンパ腺等の循環系に良い・デトックス効果・気の開放



Sun-salutation Lunge Pose (Ardha Mandalasana)
 ・脚、背中の引き締め
 ・ヒップの可動域を広げ怪我予防



Plank Pose (Chaturanga Dandasana)
 ・全身の強化
 ・二の腕、肩の周り、腹部の引き締め



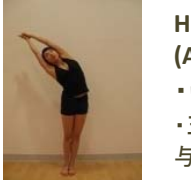
Downward facing dog (Adho Mukha Svanasana)
 ・腕、ふとももの引き締め
 ・腰、ハムストリング、ふくらはぎのストレッチ集中力、やる気アップ



Moon-salutation Head to knee Pose (Chandra-Namaskara janushirsasana)
 ・腹部を引き締める・糖尿病に良い・背骨の柔軟性



Crescent Lunge Pose (Anjaneyasana)
 ・股関節や骨盤の歪み改善・婦人系の不調・倦怠感・全身の疲れ・腿、ヒップ、ウエスト、背中の引き締め



Half Moon Pose (sidebend) (Ardachandrasana)
 ・ウストライン、ヒップ、腹部、お尻の引き締め
 ・五十肩に良い・背中・肩のこりを改善、内臓へ刺激を与え自律神経を整える



Half Moon Pose (backbend) (Ardachandrasana)
 ・ウストライン、ヒップ、腹部、お尻の引き締め
 ・胸を開いて呼吸しやすい状態を作る・背骨の柔軟性



Hands To Feet Pose (front) (Padahastasana)
 ・脊柱の丈を伸ばす・全神経を活気づける・ハムストリングの柔軟性・肥満 便秘解消・坐骨神経痛、腰痛緩和・脳へ送る血液増加



Hands To Feet Pose (behind) (Padahastasana)
 ・脊柱の丈を伸ばす・全神経を活気づける・ハムストリングの柔軟性・肥満 便秘解消・坐骨神経痛、腰痛緩和・脳へ送る血液増加



Warrior 2 Pose (Virabhadrasana 2)
 ・おしり、脚、ウエストの引き締め
 ・集中力を高める
 ・精神の安定 ・背骨を伸ばす



Triangle Pose (Utthita Trikonasana)
 ・血行良好、便秘 ・脚、ウエスト、全身引き締め
 ・集中力を高める ・ストレス解消



Revolved Triangle Pose (Parivrtta Trikonasana)
 ・内臓調節 ・脚、ウエスト、全身引き締め
 ・バランス向上 ・集中力を高める



Standing Separate Leg Head to Knee Pose (Dandayamanabibahaktapadajanushirsasana)
 ・腹部を引き締める ・糖尿病に良い



Side forward bend (Parsvottanasana)
 ・足腰の疲れ、肩こり、内臓の不調
 ・手首と肘を柔軟に、集中力アップ脚、お腹、二の腕・肩の引き締め



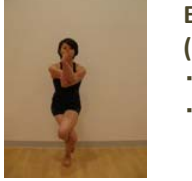
Awkward Pose (Utkatasana)
 ・下半身強化 ・集中力を高める
 ・精神の安定 ・疲労感、怠惰感の緩和



Awkward Pose 2part (Utkatasana)
 ・さらに太ももの強化 ・集中力を高める
 ・精神の安定 ・疲労感、怠惰感の緩和



Awkward Pose 3part (Utkatasana)
 ・下半身強化 ・集中力を高める
 ・足首の柔軟性 ・精神の安定



Eagle Pose (Garudasana)
 ・冷え性解消・足腰や肩まわりの疲れ解消
 ・12のリンパ機能を持つ主要な関節に効果あり



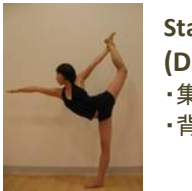
Standing Head To Knee Pose (Dandayamanajanushirsasana)
 ・集中力、忍耐力の向上・糖尿病に良い
 ・背中の筋肉を強くする



Standing Separate Leg Stretching Pose (Dandayamanabibahaktapadapashimotthanasana)
 ・肩の緊張をほぐし、肩こり解消・頭のツボを刺激
 ・便秘解消・腹部を引き締める



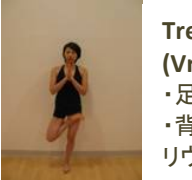
Standing Separate Leg Stretching Pose 2nd part (Dandayamanabibahaktapadapashimotthanasana)
 ・肩の緊張をほぐし、肩こり解消・頭のツボを刺激
 ・便秘解消・腹部を引き締める



Standing bow Pose (Dandayamanadhanurasana)
 ・集中力、忍耐力の向上・糖尿病に良い
 ・背中の筋肉を強くする



Balancing Staff Pose Warrior3 (Virabhadrasana 3)
 ・脚、ヒップ、腹部の強化
 ・集中力、バランス感覚を高める・静脈瘤を拡張する



Tree Pose (Vrksasana)
 ・足、腰強化・体の重心のバランスを整える
 ・背中の歪み矯正・血行良好・腰痛改善・循環系、関節炎、リウマチに良い



Toe Stand Pose (Padngusthasana)
 ・体と心のバランスを生み出す
 ・お尻、ひざ、足首、つま先等の関節を強化する
 ・ふくらはぎ、足首の引き締め



Corpose pose (Savasan)
 ・疲労回復・心拍数を落ち着かせる
 ・心を集中させる



Reclining Gentle Pose (Sputa bhadrasana)
 ・腰回りにたまったストレスを解放する・心身の落ち着き・頭痛緩和



Wind Removing Pose (Pavanamuktasana)
 ・内臓の働きを整える・腸の働きを活発にする
 ・便秘解消



Wind Removing Pose (both reg) (Pavanamuktasana)
 ・内臓の働きを整える・腸の働きを活発にする
 ・便秘解消



Floor(Belly)Twist Pose (Jatharaparivartanasana)
 ・ウストライン引き締め・腰のくびれを作る



Filates Roll Up
 ・腹筋を引き締め強化・脊柱の柔軟性を増・コアを鍛える



Cobra Pose (Bhagasana)
 ・背骨を柔軟にして甲状腺の働きが良くなる
 ・胸郭が広がって肺活量が増大する



Locust Pose (Salabhasana)
 ・内臓下垂改善・下半身引締め
 ・目、耳、鼻機能の向上



Locust Pose (Salabhasana)
 ・内臓下垂改善・下半身引締め
 ・目、耳、鼻機能の向上・冷え性改善



Full Locust Pose (Poorna-Salabhasana)
 ・腹部、上腕、お尻、ももの筋肉を鍛える・腰痛、リウマチ、関節炎を和らげる・背中の筋肉を鍛える



Bow Pose (Dhanurasana)
 ・姿勢改善・不眠・緊張をほぐす・全身の疲れをとる
 ・背中・尻・太ももの引き締め



Child Pose (Balasana)
 ・軽い腰痛改善、便秘解消、内臓の不調、首の凝り
 ・疲労回復・美肌



Head to knee Pose (Janushirasasana)
 ・腰から下肢裏側のストレッチ・更年期障害や生理痛緩和・ストレス解消



Head to knee Pose (Janushirasasana)
 ・腰から下肢裏側のストレッチ・更年期障害や生理痛緩和・ストレス解消



Stretching Pose (Paschimottahanasana)
 若返り・内臓引締め・糖尿病改善・便秘、下痢、痔解消
 ・下半身引締め・精神的柔軟性をつける



Pigion Pose (EkaPada-kapotasana)
 ・股間、もものストレッチ・リンパ、血行促進・内臓の調節・ストレス解消



Foot to knee I Pose (janupadasana I)
 ・股関節を柔軟にする・臀部のストレッチ・腰痛改善・婦人病改善



Foot to knee II Pose (janupadasana II)
 ・股関節を柔軟にする・臀部のストレッチ・腰痛改善・婦人病改善



90/90 Pose
 ・股関節のストレッチ・臀部ストレッチ・リンパの流れ、血行促進・ストレス解消



Cow Face Pose (Gomukhasana)
 ・肩こり・骨盤の歪み・バストアップ



Skull Shinning (Kapalbhati Blowing)
 ・内臓、消火器系により・腹筋が鍛えられる

Loka Samasta Sukhino Bhavantu
 生きとし生きるもの全ての者が幸せで自由になれるように