

戦士のポーズ/ウォーリアⅡ/ヴィラバドラーサナⅡ

※左足が前、右足が後ろの場合

▶背中全体を下げるようにして、肩もつられて下がるようにします。ムダな力が入らず 肩を下すことが可能になります。

▶左足を踏み込む際、左の付け根が潰れないように僅かに空間を残しましょう。
上半身が左へ流れすぎずに、自然と真ん中に入れるようになります。

▶見えている前だけではなく、首の後ろや頭の後ろ側を感じ取ろうとしましょう。
背面の感覚に気づくことが出来、体全体に一体感が芽生えます。

▶左足を踏むこむとき。後ろ足のモモ付け根の外側、レギンスにシワを食い込ませるよ うな感覚をもって見えない後ろ足にも感覚を持ちます。
左右均等に足が使える様になります。

▶後ろの手の中指でも引っ張り合い、両手のテンションが5:5のイメージで手を
広げます。一か所で頑張らず、全体を感じて一体感が味わえます。

