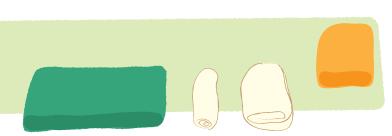
## ゆだねることでリラックス

術後、仰向きが辛い時に。 横たわったリラックスのポーズ

- 患部を上にして横たわり、頭の下に枕を入れる。背骨から頭が一直線になるように。
- お尻、膝、足首が一直線になるように、軽く足を曲げ、足の間に枕を挟む。 あるいは、ボルスターに曲げた足を乗せる。
- 協の下にタオルを丸めたものをはさみ、上の腕を枕の上に乗せ、 あごを軽く引いてまぶたを閉じ、20分、うとうとしよう。



## 用意するもの

- 枕やクッション3つ(頭、足、腕を支える) (あるいは、ボルスターと枕やクッション2つ)
- タオル1枚(丸めて脇にはさむ)



体を軽く丸め、 何かに包まれて いるような 安心感

## ★ ボルスターとブロックについて

リストラティブヨガは自宅にある枕やクッションでもできますが、 より深いリラックスを味わうためにはヨガグッズを用いることをお勧めします。

適度な安定感でポーズを快適にサポートしてくれます。 ボルスター 背もたれとして使用したり、足を乗せたり、安定したサポート力が特徴です。

## ▼ ご購入はこちら

ヨガワークス http://www.yogaworks.jp

イージーヨガ https://www.easyogashop.jp