FOM YOGA SCHOOL

# Challenge　三日月のポーズ！

今回ご紹介するヨガのポーズは「三日月のポーズ」です。

サンスクリット語では「アンジャネ・アーサナ」といい、**ヨガの代表的なポーズ**のひとつとされています。ご覧になったことがある方もたくさんいらっしゃるのではないでしょうか。

三日月のポーズは、両足を大きく開脚することで股関節のストレッチに効果的です。リンパが多く集まる股関節を刺激すると、むくみの改善や疲労回復が期待できます。また、腕を高く伸ばして状態を反らせるため、首や肩の筋肉もほぐされ肩こりの解消や予防が期待できます。

テレワークなどで長時間座った姿勢が多い方に、ぜひ取り組んでほしいポーズです。



**【効果】**

むくみ改善／疲労回復／