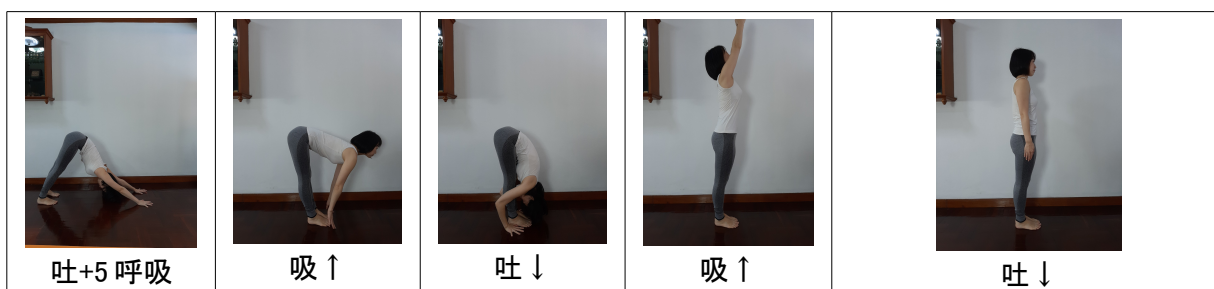


## 太陽礼拝A



①吸: ウルドゥヴァハスターサナ

両手を上にあげる

②吐: ウッターナーサナ

前屈する

③吸: アルダウッターナーサナ

視線を斜め前に、背骨を前へ伸ばす

④吐: チャランガダンダーサナ

足を揃えて頭からかかとまで一直線。そこから肘を曲げ全身を斜め前におろして両手足先の4点で支える。

⑤吸: ウルドゥヴァムカシュヴァナーサナ(アップドッグ)

体を前に運び大きく後屈。腕は伸ばし、両手と両足の甲で支える。

⑥吐: アドムカシュヴァナーサナ(ダウンドッグ)

吐いてから5呼吸キープする

⑦吸: アルダウッターナーサナ

⑧吐: ウッターナーサナ

⑨吸: ウルドゥヴァハスターサナ

⑩吐: サマステイティヒ

# 太陽礼拝B



①吸: ウトゥカターサナ(椅子のポーズ)

膝を曲げ、両手を上にあげる。

②吐: ウッターナーサナ

③吸: アルダウッターナーサナ

④吐: ジャンプバック→チャトランガダンダーサナ

足を揃えて頭からかかとまで一直線。そこから肘を曲げ全身を斜め前におろして両手足先の4点で支える。

⑤吸: ウルドウヴァムカシュヴァナーサナ(アップドッグ)

⑥吐: アドムカシュヴァナーサナ(ダウンドッグ)

⑦吸: ヴィラバドラーサナ I (戦士のポーズ I)

右足を前に、左足は 45°。頭上で合掌し、親指を見上げる。

⑧吐: チャトランガダンダーサナ

⑨吸: ウルドウヴァムカシュヴァナーサナ(アップドッグ)

⑩吐: アドムカシュヴァナーサナ(ダウンドッグ)

⑪吸: ヴィラバドラーサナ A(戦士のポーズ I)

左足を前に、左足は 45°。頭上で合掌し、親指を見上げる。

⑫吐: チャトランガダンダーサナ

⑬吸: ウルドウヴァムカシュヴァナーサナ(アップドッグ)

⑭吐: アドムカシュヴァナーサナ(ダウンドッグ)

吐いてから5呼吸キープする

⑮吸: ジャンプ→アルダウッターナーサナ

⑯吐: ウッターナーサナ

⑰吸: ウトゥカターサナ(椅子のポーズ)

⑱吐: サマステティヒ