



ヨガインストラクターのための勉強会

講師：出口真喜子 | ヨガ指導者としての基礎 +α を学ぶ 3 時間 集中講座

厳選！初心者ヨガインストラクターが必ず覚えておきたい 16 ポーズ



1
山のポーズ
タダアサナ
Tadasana



2
下向きの犬のポーズ
アドー・ムカ・シュヴァアサナ
Adho Mukha Svanasana



3
コブラのポーズ
ブジャンガアサナ
Bhujangasana



4
英雄のポーズ I
ヴィーラバドラアサナ I
Virabhadrasana I



5
英雄のポーズ II
ヴィーラバドラアサナ II
Virabhadrasana II



6
三角のポーズ
ウットティタ・トリコーナアサナ
Utthita Trikonasana



7
半月のポーズ
アルダ・チャンドラアサナ
Ardha Chandrasana



8
三日月のポーズ
アンジャンーヤサナ
Anjaneyasana



9
橋のポーズ
セツ・バンダアサナ
Setu Bandhasana



10
聖者マツィエンドラのポーズ
アルダ・マツィエンドラアサナ
Ardha Matsyendrasana



11
ひざに頭をつけるポーズ
ジャーヌ・シールシャアサナ
Janu Sirsasana



12
背骨を伸ばすポーズ
パシュチモッターナ・アサナ
Paschimottasana



13
肩立ちのポーズ
サーランバ・サルヴァーンガアサナ
Salamba Sarvangasana



14
体側を伸ばすポーズ
ウットティタ・パールシュヴァコーナアサナ
Utthita Parsvakonasana



15
ラクダのポーズ
ウシュトラアサナ
Ustrasana



16
頭立ちのポーズ
サーランバ・シールシャアサナ
Salamba Sirsasana

