

BIHADA GLASS通信

(2019年8月号)

暑さが続く毎日ですが、そんな毎日だからこそ、日ごろの体調管理に**ヨガ**を取り入れてみてはいかがでしょうか？**ヨガ**は動く瞑想とも言われ、精神的にも肉体的にも健康になると言われています。
「BIHADA GLASS通信8月号」では初心者でもできる**ヨガ**の代表的なポーズをお届けします。

初心者でも安心！ヨガの代表的なポーズ



立って行うヨガの中で、最も代表的なポーズの一つ「**三角のポーズ**」です。**ウエストやお尻、脚を引き締める効果**があり、**便秘やストレス改善**などにおすすめです。



- ①両足を大きく開いて立ち、左足のつま先を左に、右足のつま先を真正面に 向けます。その際、左右のかかと是一直線上に。そして、両腕を方の高さで並行にピンと伸ばします。
- ②息をゆっくり吐きながら、骨盤を左に傾け、左ひざが曲がらないよう体を左に倒します。その際、右のわき腹も左のわき腹もしっかり伸ばすよう意識しましょう。
- ③膝に負担をかけすぎないよう、左手で左脚の持てるところを掴み、右手は 天井に向けてピンと伸ばします。
- ④このポーズで30秒から1分ゆっくりと呼吸。終わったら足を反対にして同じ動作を繰り返します。

ヨガのポーズは非常にたくさんあります。ポーズを上手にとることにフォーカスされがちですが、ポーズをとることで自分の身体と向き合う事が本来の目的です。ポーズをとることや動きの中で普段使わない筋肉がのびられて血流がよくなり、**冷えの解消**や**代謝の向上**、**内臓の動きが促されます**。深い呼吸と共にポーズを行う**ヨガ**は**有酸素運動**であり、身体の**柔軟性**が増して、筋肉・体力・バランス能力がつき、**健康維持・増進**が期待できます。



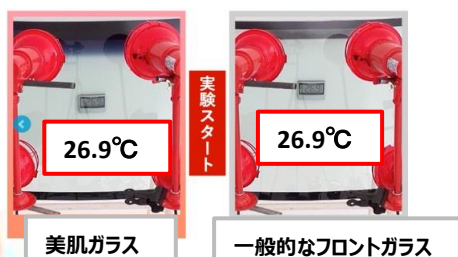
暑い夏こそ美肌ガラスで遮熱

暑さを感じる赤外線の種類は近赤外線・中赤外線・遠赤外線があります。中でも美肌ガラスは**シリジリ感を最も感じる波長**（1500～2200nm）である**中赤外線を90%以上カット**します！



6.8℃も差がある
なんて驚きだね！

AGC公式キャラクター
AGCちゃん



40分後



BIHADA GLASS
オートガラス株式会社