

ヴィンヤサ  
ムービングキャット\*キャットからキャットシールへの流れ\*バリシール\*ムービングブリッジ\*ムービングテーブル\*キャットからダウンドッグへ\*ダウンドッグからプランクへ\*椅子のポーズから前屈へ\*サンブレス\*太陽礼拝A・B

熱を生み、クラス全体の呼吸を整える準備をし、意識を思考から実践へと向けさせ、筋力と持久力を高め、背骨を温める。

立位のポーズ  
ダウンドッグ\*アップドッグ\*プランク\*ラグドール\*山のポーズ\*ランジ\*戦士のポーズ1\*戦士のポーズ2\*三角のポーズ\*ねじった三角のポーズ\*サイドアングル\*リバースサイドアングル\*椅子のポーズ\*扇のポーズ\*半月のポーズ\*三日月のポーズ\*ねじった半月のポーズ\*戦士のポーズ3\*木のポーズ

体を強化し、エネルギーを高め、バランス感覚を養い、集中力を高める。アライメント（正しい姿勢）を学ぶ最良の方法であり、血行を促進し、グラウンディングを助ける。股関節を安全に開くための最適なアプローチであり、正しい姿勢を見つけるサポートとなる。

逆転ポーズの準備  
ヘッドスタンド、ハンドスタンド

熱を生み、体幹を強化し、胸椎上部を開く。全身を活性化する刺激効果がある。

後屈への準備  
ピジョンポーズ、ローランジ

腸腰筋や股関節屈筋を開き、腰椎と胸椎を温める。

アームバランス  
レイヴン、ロッドポーズ

熱を生み、体幹を強化する。

後屈  
バッタのポーズ\*コブラのポーズ\*弓のポーズ\*ラクダのポーズ\*ブリッジのポーズ\*車輪のポーズ

身体の前面、腹部、横隔膜をストレッチし、胸椎を開き、呼吸を広げる。腸腰筋や股関節屈筋を開き、ハートチャクラを開く。脚・背中・腕・肩を強化し、全身を活性化する。猫背などの丸まった姿勢を改善する効果もある。

逆転ポーズ  
前腕バランス、ハンドスタンド

熱を生み、胸椎を開き、腕と前腕を強化する。

リバースプランク

股関節を開くポーズ  
合せきのポーズ、座位の開脚前屈、足首を膝の上に乗せるポーズ、牛の座

股関節屈筋を開き、後屈のカウンターポーズとして作用する。心を落ち着かせ、身体をクールダウンさせる。

デッドバグ

後屈によって生じた仙骨への圧迫を和らげ、伸ばして解放する。

ねじりのポーズ  
マルタツイスト、あぐらでのねじり、半分の魚の王のポーズ、マリチアーサナ

腰まわりを緩め、椎間板から体液を絞り出すように働きかける。

座位の前屈  
星のポーズ\*片足前屈のポーズ\*杖のポーズ\*舟のポーズ\*座位の前屈ポーズ\*合せきのポーズ\*座位の開脚\*リバースプランク

心を落ち着かせ、血圧を下げ、ハムストリングと臀部を開く。身体の背面全体をストレッチし、腎臓を活性化し、内臓をマッサージする。身体をクールダウンさせる効果もある。

肩立ちの準備 鋤のポーズ

シャヴァーサナ

