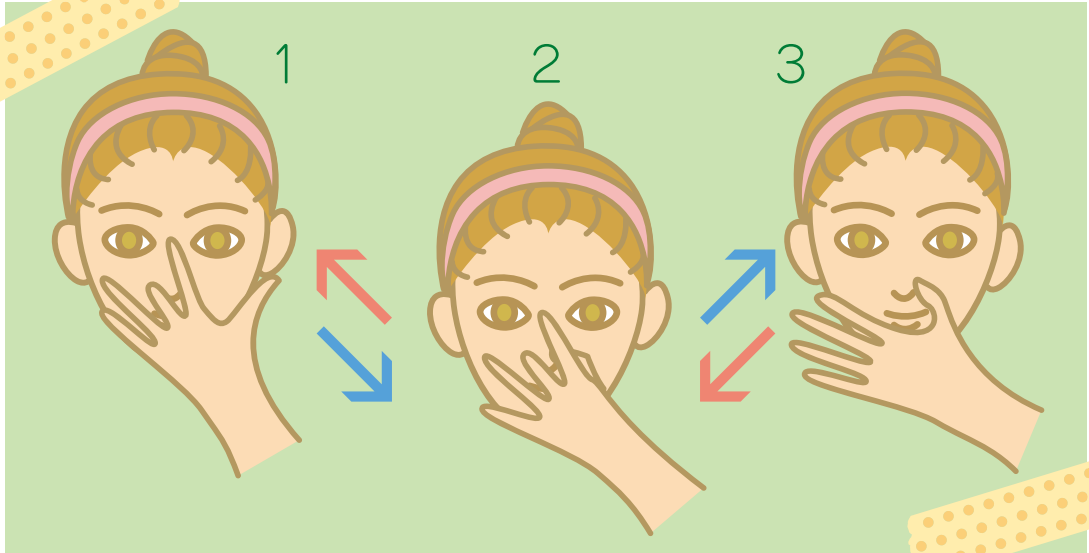


ノーマ
NOMAの

ひと息ヨガ

vol.1



呼吸のヨガ 横隔膜を上下に収縮させることで内臓をマッサージ

心の動きは呼吸に表れます。イライラしたとき、怒っているときなど、みなさん呼吸が浅く荒くなっていませんか。今回ご紹介するのは呼吸のヨガです。普段は意識することのない呼吸だからこそ、少し意識してみませんか。心のモヤモヤが吹っ飛びますよ。

【効能】

リフレッシュ、集中力アップ、老化防止、冷え性の改善

【方法】

イスに背筋を伸ばして座ります。左手の中指で右鼻孔を押さえ、左鼻孔から10～15秒ほど息を吸い込みます。肺やお腹に空気を入れて肋骨を膨らますイメージで(1)。

中指はそのまま左鼻孔を親指で押さえ、1秒ほど息を止めます(2)。中指を離して右鼻孔から10～15秒かけて強く息を吐き切ります(3)。

次は反対に右鼻孔から吸って中指で抑え、1秒ほど止めたなら親指を離して左鼻孔から強く息を吐き切ります。

この流れを3回ほど繰り返します。

NOMA

山本ヨガ研究所
視力向上ヨガ協会
ヨガインストラクター
ヨガ歴13年