

ノーマ
NOMAの

ひと息 ヨガ

vol.10



腰痛予防・改善のヨガ

今回は簡単にできる腰痛予防・改善のヨガをご紹介します。
腰を簡単に伸ばすことができますので、毎日行ってみてください。腰が張っている時は、ゆっくりと気持ちいい程度で行ってください。
次の日は腰の調子が違いますよ。

【効能】

腰痛予防、腰痛改善

【方法】

仰向けになり右膝を抱える（1）。
息を吐きながら膝を胸に抱き寄せ

て腰を伸ばす（2）。

このときお腹に力を入れて肩の力を抜く。

左も同様に行う。

左右交互に合わせて10回行う。

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