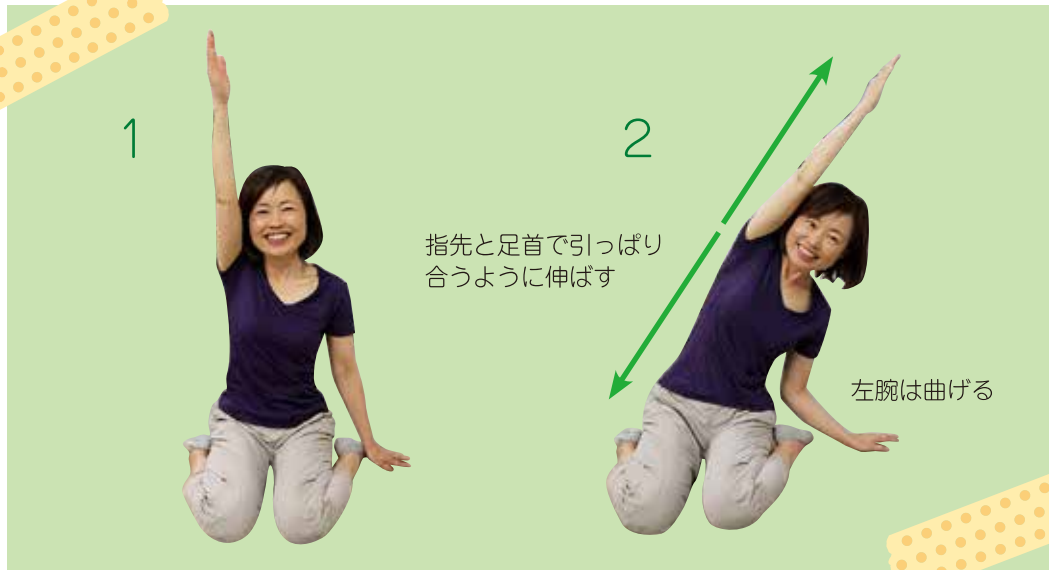


ノーマ
NOMAの

ひと息ヨガ

vol.11



1

2

指先と足首で引っ張り
合うように伸ばす

左腕は曲げる

内臓を刺激するヨガ

今回は肝臓と胃を刺激して働きを活発にするヨガをご紹介します。
体側を伸ばしたり縮めたりすると内臓も同様に伸び縮みするので、胃や肝臓
を刺激することができます。とても簡単なので、ぜひお試しください。

【効能】

体の左側を伸ばして胃を刺激、
体の右側を伸ばして肝臓を刺激、
ろっ骨を整える

【方法】

割り座になり右腕を耳に沿って上

げ、左手を床に着ける。(正座で
も可) (1)。
息を吐きながら体を左に倒し右側
を伸ばす (2)。
左も同様に行う。

左右交互に3回ずつ行う。

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