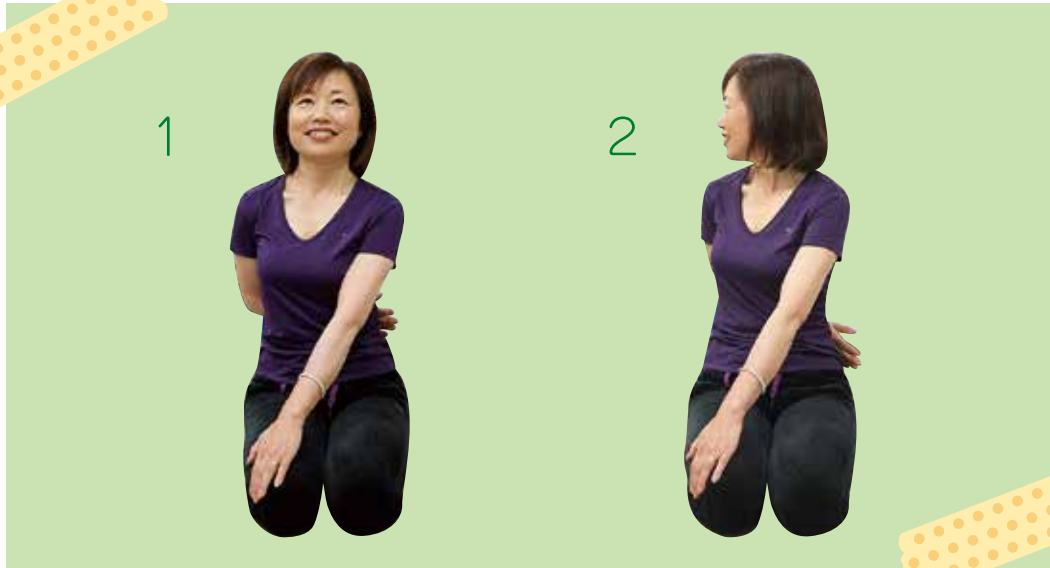


ノーマ
NOMAの

ひと息ヨガ

vol.13



便秘を解消するヨガ

今回は便秘解消のヨガをご紹介します。

便秘薬では便秘の解消しかできませんが、今回のポーズは上半身をねじることで腸が刺激され便秘解消につながるほか、肩と腕もねじることで肩回りが柔軟になります。薬と違って副作用もないので安心です。

【効能】

便秘解消、肩・腕を柔軟にする

上半身を右にねじりながら顔も右に向ける（2）。

反対側も同様に行う。

【方法】

正座をして右手を左の腰に回し、左手は右膝に置く（1）。

交互に2回程度行う。

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 14年