

ノーマ
NOMAの

ひと息ヨガ

vol.14



内臓下垂改善のヨガ

子どものころは学校の体育の授業などで逆立ちをする機会がありましたが、大人になってから逆立ちすることは少ないのではないのでしょうか。時どき逆立ちをして体を上下逆転させると、血流が良くなり視力回復や内臓下垂の改善につながります。そこで、逆立ちと同じ効果があるポーズをご紹介します。

【効能】

視力回復、内臓下垂の改善

息を吐きながら前屈し、その状態で3回呼吸をしたら少し膝を曲げてゆっくりと起き上がる（2）。

【方法】

腰幅で立ち、頭の後ろで左右の肘をつかむ（1）。

2～3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