



骨盤修正のヨガ

骨盤の歪みからくる体の不調は結構多く、腰痛、生理不順、便秘など症状はさまざまです。薬で不調を緩和したとしても大元である骨盤の歪みを改善しないと症状はなくなりません。

そこで、今回は骨盤のゆがみを手軽に改善するヨガをご紹介します。

【効能】

骨盤の歪みを修正

お尻で10歩前に進み、同じように10歩後ろに下がる(2)。

【方法】

長座になり腕を前に伸ばし、丹田に力を入れて背筋を伸ばす(1)。

2往復行う。

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