

ノーマ
NOMAの

ひと息ヨガ

vol.17



裏筋肉伸ばしのヨガ

今回は、首から下の体の裏側の筋肉を気持ちよく伸ばすヨガをご紹介します。ポイントは足の甲を垂直に立てて踵を突き出し、足と首で裏側の筋肉を伸ばすこと。全身の裏側の筋肉を伸ばしますので、血行が良くなりますよ。腹筋の強化も兼ねていますので、ぜひチャレンジしてみてください。

【効能】

血行を良くする、水分代謝を良くする、腹筋の強化

【方法】

仰向けになって頭の後ろで手を組み、踵を突き出してアキレス腱を

伸ばす(1)。

息を吐きながら頭を上げ、目線はおへそに。このとき腹筋を意識する(2)。

息を吐き切ったらゆっくりと頭をおろす。

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