

ノーマ
NOMAの

ひと息ヨガ

vol.18



肩と首と目のヨガ

肩コリ・首のコリ・目の疲れで悩んでいる方は多いのではないのでしょうか。今回はこの3つの悩みを改善するヨガをご紹介します。肩甲骨を広げて耳を刺激することで肩コリと眼精疲労を改善します。また、首をねじりますので首のコリの改善にもつながります。

【効能】

肩コリ・首のコリ改善
眼精疲労の改善

【方法】

正座（椅子でもOK）になり右腕を前から首に回し、左手で右肘を

後ろに押す（1）。

顔を右に向け（2）右手で右耳をつかみ、気持ちいい程度に引っ張る（3）。

反対側も同様に行う。

左右2回程度ずつ行う。

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 14年