

ノーマ
NOMAの

ひと息ヨガ

vol.19



足の指のヨガ

外反母趾でお困りの方は多いのではないのでしょうか。特に女性はつま先の細い靴を履くことが多いため外反母趾になりやすいようです。今回は毎日寝る前に行うことで外反母趾を改善するヨガをご紹介します。

足の指を広げて足先を刺激しますので、足の疲れがとれてスッキリしますよ。

【効能】

外反母趾の改善

【方法】

長座になり膝を立てて、足の親指と小指を両手で持ち、横に広げる

(1) (2)。

そのまま親指と小指を交互に上下に動かす (3) (4)。

反対の足も同様に行う。

両足で2分程度行う。

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