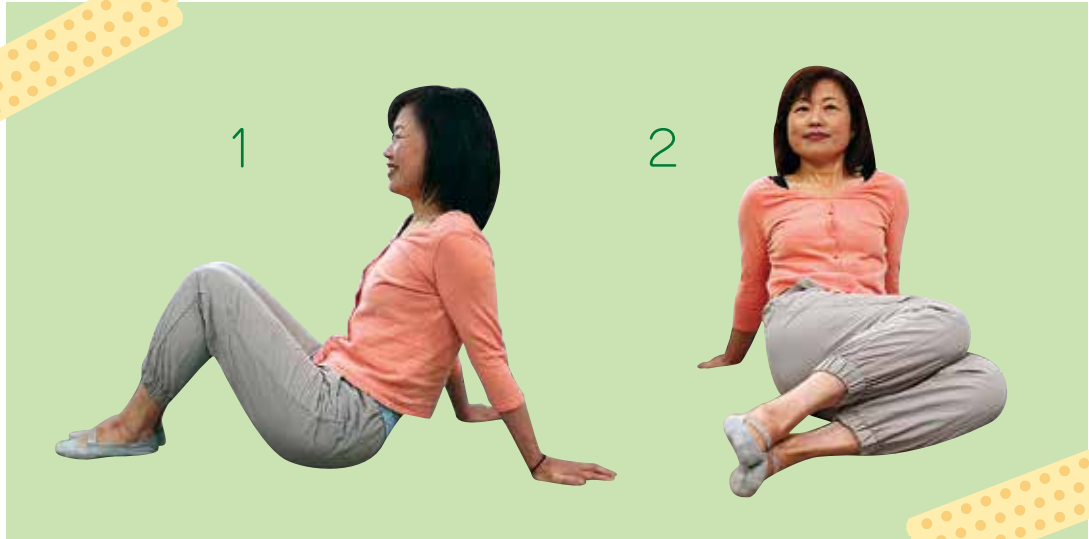


ノーマ  
NOMAの

## ひと息ヨガ

vol.2



## 腰を柔軟にするヨガ

人は上半身を腰から下で支えているので、腰の痛みやだるさでお悩みの方は多いです。少し運動で予防しませんか。今回は腰のヨガをご紹介します。腰のヨガで快適な腰痛知らずになりましょう。

## 【効能】

腰痛予防

の床へ向かって倒す（2）。

息を吸いながら膝をゆっくりと元の位置に戻す。右も同様に行う。

## 【方法】

床に座り両方の膝を立て、両手は後ろについて体を支える（1）。

息を吐きながら膝をゆっくりと左

10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 13年