

ノーマ
NOMAの

ひと息ヨガ

vol.20



脳の活性化にも！

冷え予防 足指ジャンケンヨガ

これからの季節、クーラーによる足の冷えに悩まされる方は多いのではないのでしょうか。そんなときは足指ジャンケンが効果的。足先から血行が良くなるので冷えの予防に。さらに足の指を思い通りに動かすことが難しいので脳の活性化にもつながります。

【効能】

冷えの予防、脳の活性化

をできるようにグー（１）（２）、チョキ（３）、パー（４）をつくる。

【方法】

長座になり、足の指でジャンケン

両足同時に３分程度、グー、チョキ、パーを繰り返す。

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