



猫背改善ヨガ

今回は猫背改善ヨガです。猫背改善ヨガでは胸郭を広げるため肺へいっぱい空気を入れることもできます。ヨガの後に口を閉じて、鼻から肺へ空気をいっぱい入れてみてください。呼吸がとても楽になったことが実感できますよ。

【効能】

猫背改善
肺活量の向上

から胸にかけて伸ばす（1）。
両手で床をぐっと押して肩甲骨を
締め、顔を後ろに反らせる（2）。

【方法】

割り座になり、両手を背中の後ろ
について胸を上引き上げ、お腹

10秒1セット。2～3セット程
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