



血行促進ヨガ

今回はとっても手軽に行える血行促進のヨガをご紹介します。
末端冷え性の方は多いと思います。冷えは万病の元です。血行を促進して
冷え性を改善しましょう。手軽に行えるのでテレビを観ながらやデスクワーク
の気分転換などに行ってみてください。足首をほぐすと血行促進につながり
ます。毎日続けると必ず体は応えてくれますよ。

【効能】

血行促進、冷え性改善、
肩こり・腰痛改善

(1)。

両足同時に足首を内側に20回程
度回す(外側からでもOK)(2)。

【方法】

長座になり、両足の踵を突き出す

逆回しも同様に行う。

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