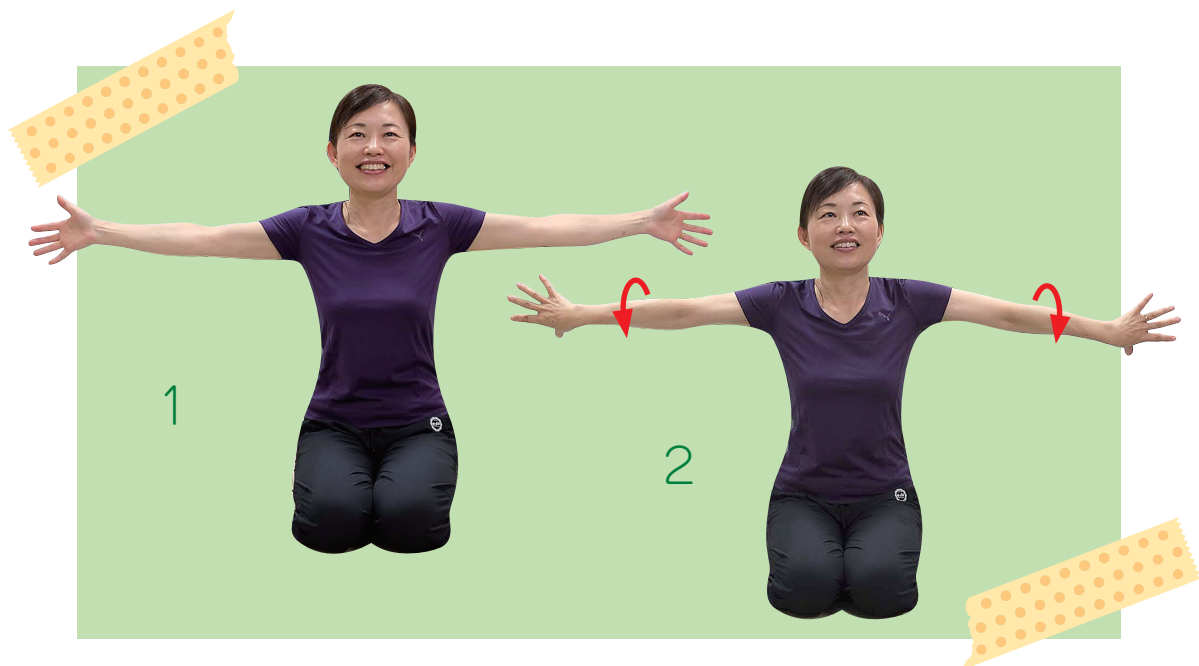


ノーマ  
NOMAの

## ひと息ヨガ

vol.24



## 二の腕すっきりヨガ

今回は肩こり、腕のシェイプアップ効果のあるヨガをご紹介します。  
腕を肩甲骨の付け根からしっかりとねじることで、肩こりの改善になります。  
また、腕をねじる動作は二の腕の引き締めにも効果的です。さらに、毎日続けることで美しいデコルテラインに。

## 【効能】

二の腕の引き締め、肩こり改善

## 【方法】

正座になり（イスでも可）両手を横にまっすぐ伸ばす。指を大きく

広げて手の平を前に向ける（1）  
息を吐きながら、手の平が上を向くように腕を後ろにねじる。今度は手の平が後ろに向くように腕を逆にねじる（2）。  
交互に5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 14年