

ノーマ  
NOMAの

## ひと息 ヨガ

vol.6



1



2



3

## 目と肩をスッキリさせるヨガ

皆さん、“耳のヨガ”をご存知ですか？ 体を使ってポーズをとるのが難しい人でも簡単にできるのが耳ヨガです。

今回は耳を刺激することで、目や肩がスッキリするヨガをご紹介します。



## 【効能】

眼精疲労、肩こりの改善  
腎臓の機能改善

## 【方法】

耳の上部をイタ気持ちいい程度に  
10秒間上にひっぱる（1）。

こんどは耳たぶをイタ気持ちいい程度に10秒間下にひっぱる（2）。

耳を餃子のように10秒間折り曲げる（3）。

これらを2、3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