

ノーマ  
NOMAの

## ひと息 ヨガ

vol.7



## 冷え改善のヨガ

冷えは女性の大敵です。

皆さんは暑い夏でもクーラーや冷たい食べ物で体が冷えた経験はありませんか。そんな時は、足首をまわしてみてください。体がホカホカしてきますよ。あら不思議、足首をまわただけなのに、腰や肩も楽になるのを感じてください。

## 【効能】

冷え、肩こり、腰痛改善

## 【方法】

長座で右手の指を左足の指の間に入れる（1）。

左手の親指でくるぶしの少し下の

くぼんだ所を押さえ、右手で足首を20回まわす（2）。

まわし終わったら今度は逆方向に20回まわす。

同様に反対の足も行う。

## 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