

ノーマ
NOMAの

ひと息 ヨガ

vol.8



背中のヨガ

ついつい時間を忘れてスマホの操作に夢中になったり、デスクワークで長時間座ったままで仕事をしていると……。

いつの間にか背中が丸くなり、気がついた時には肩がコリ、気分が悪くなったという方もいらっしゃると思います。

そんなに時に手軽に行える背中のヨガをご紹介します。

【効能】

呼吸が楽になり気分爽快、肩こり、背中のこわばりをとる

ように手を組む（1）。

肩甲骨をしめて、手を下に20秒程度引く（2）。無理をせず、気持ちのいいところで止める。

【方法】

背中のでろで手のひらが離れない

2～3回ほど繰り返す。

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