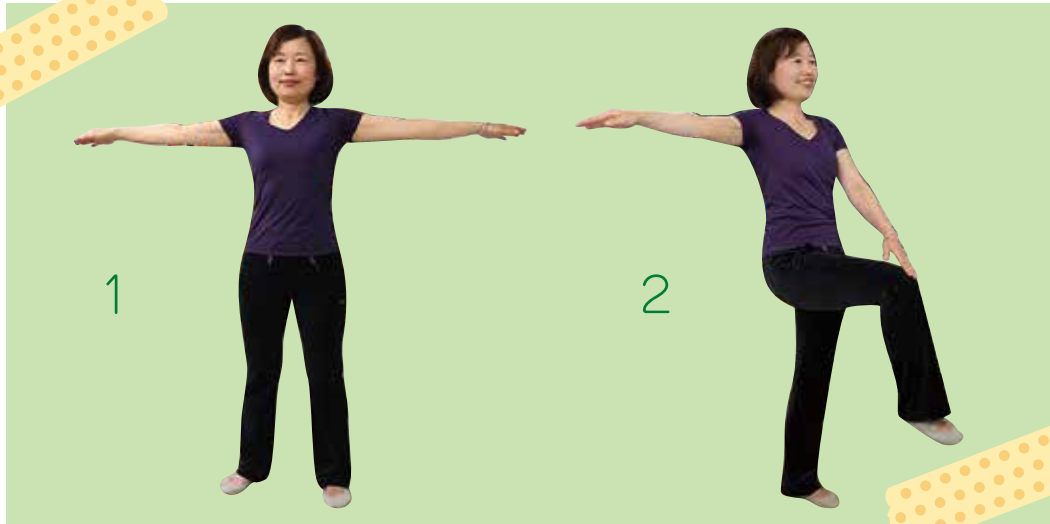


ノーマ
NOMAの

ひと息 ヨガ

vol.9



バランス力をアップするヨガ

今回は「丹田」を鍛えて体幹を強化し、バランス力をアップさせるヨガをご紹介します。気がつくとも肩に力が入って背中が丸くなったり、肩や首がこったり、頭痛がしたり、なんてことはありませんか。

常に「丹田」を意識すると、心身の能力がより発揮されやすくなります。また、余分な力が抜けて肩や首のこりの改善にも。

【効能】

バランス力アップ

【方法】

丹田を意識しながら両手を横に広げて立つ（1）。

片足を上げて反対側の手で膝をタッチする（2）。

10回繰り返したら、逆の足も同様に行う。

これを2セットほど行う。

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