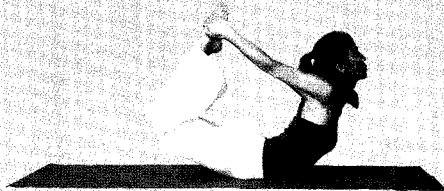


스트레스 받은 복부, 요가로 자극하자

스트레스, 불규칙한 식사습관 등으로 복부는 늘 피곤하다. 피곤한 복부를 요가로 풀어보는 것은 어떨까. 요가는 복식호흡으로 복부운동에 효과적이며 복부기관을 자극하고 장내 가스제거에 탁월하다. 또한, 혈액순환을 원활하게 하며 빈혈에 도움이 된다.



활 자세 : 엎드려 누운 상태에서 다리를 뒤로 구부려 양손으로 발등을 잡는다. 무릎을 골반 너비로 벌린다. 숨을 들이마시고 내쉬면서 다리를 들어 올리고 천천히 상체를 위로 일으켜 세운다. 활 자세는 소화기관 활동을 강화시킨다.



쟁기 자세 : 누운 자세에서 숨을 들이마시며 다리를 90도로 들어 올리고 숨을 내쉬면서 두 다리를 머리 뒤로 넘겨 발끝이 바닥에 닿도록 한다. 쟁기 자세는 복부 비만에 효과가 있는 동작이다.



기울기 자세 : 반가부좌 상태에서 한쪽다리만 최대한 옆으로 벌려 주고 양손은 각지를 낀다. 척추를 바르게 세우고 내쉬는 호흡에 뺨은 다리 쪽으로 상체를 천천히 기울여준다. 시선은 하늘을 보도록 한다. 같은 방법으로 반대쪽도 한다.



아치 자세 : 누운 상태에서 팔꿈치를 굽혀 손끝이 어깨 쪽으로 향하도록 손바닥을 귀 옆 바닥에 짚는다. 숨을 들이마시면서 엉덩이를 들어 올리고 목을 뒤로 젖혀 정수리를 바닥에 댈다. 초보자는 여기까지. 중상급자는 숨을 내쉬면서 천천히 상체를 일으킨다. 머리는 바닥에서 떼고 두 팔과 다리는 곧게 펴준다. 아치 자세는 복부 지방 및 허리와 엉덩이 군살을 제거한다. **MEDYCHECK**