

## 만성피로증후군, 요가로 예방하자

만성피로증후군은 잠간의 휴식으로 회복되지 않는다. 예전에는 운동이 만성피로증후군을 악화시키는 것으로 생각했지만, 최근에는 유연성 운동, 스트레칭 등이 만성피로증후군 환자들의 증상 개선에 영향을 준다는 연구 결과가 발표되고 있다.

### 다운독 자세



팔을 어깨너비로 벌려 바닥을 짚고 엮드려서 엉덩이를 들어 올린다. 엉덩이를 들어 올릴 때 숨을 내쉬고 완성 동작에서 종아리를 곧게 펴서 발뒤꿈치가 바닥에 닿도록 한다. 다운독 자세는 목 뒤, 어깨의 근육과 관절을 늘려줘 긴장을 완화한다.

### 코브라 자세



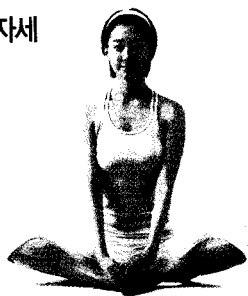
다리를 펴고 바닥에 엮드린다. 팔꿈치가 벌어지지 않도록 양손을 가슴 옆 바닥에 붙이고 숨을 들이마시면서 상체를 서서히 올려준다. 코브라 자세는 전신의 혈액순환을 원활히 해줘 피로 회복에 효과적이다.

### 아기 휴식 자세



무릎을 꿇고 요가의 정좌 자세를 한다. 정좌 자세는 양쪽 발의 발가락이 겹치지 않게 앉은 다음 팔꿈치와 발꿈치 사이에 엉덩이를 엮는 자세다. 정좌 자세에서 복식호흡을 유지하며 상체를 천천히 내려 배는 허벅지, 이마는 바닥에 닿게 한다. 아기 휴식 자세는 전신의 피로를 풀어줄 뿐 아니라 골반뼈와 주변 근육을 튼튼하게 해준다.

### 나비 자세



양발을 안으로 접어 합장시키고 회음부 가까이 끌어당긴다. 몸을 곧게 세우고 내쉬는 숨에 몸을 앞으로 구부려준다. 허리, 등, 목, 이마 순으로 내려가 이마가 바닥에 닿도록 하고 돌아올 때는 반대로 이마, 목, 등, 허리 순으로 끌어준다. 나비 자세는 혈액순환에 효과적이다. **MEDI**CHECK