

## 예민한 장을 다독이는

여름철 장 건강을 위해 식사습관에 관심을 기울이는 것도 중요하지만, 운동을 통해 장의 기능을 원활하도록 돕는 것 역시 중요하다. 요가로 장을 다스려보자.

### 쟁기 자세



누운 자세에서 숨을 들이쉬며 다리를 들어 올린다. 배에 힘을 주고 다리와 엉덩이를 들어 올려 발을 위로 올려준다. 발끝이 최대한 바닥에 닿도록 한다. 완성 자세에서는 다리를 모으고, 무게중심이 어깨에 있도록 한다.

### 바람뻐기 자세



천장을 향해 누워 호흡을 내쉬었다가 마시면서 오른 다리를 구부려 양팔로 감싸 쥐고 가슴방향으로 끌어올린다.

### 아치 자세



천장을 향해 누워서 어깨너비 정도 두 발을 벌린 다음 무릎을 구부려 세워준다. 양손은 엉덩이 옆에 놓고 호흡을 마시면서 엉덩이를 최대한 위로 들어준다.

### 반달 자세



몸에 힘을 빼고 허리는 반듯하게 세우고 선다. 그런 다음 상체를 서서히 뒤로 젖힌다. 상체를 뒤로 젖힐 때 팔은 뻗어 하늘을 찌르고 엉덩이는 뒤로 빠지지 않도록 한다. **MEDI** CHECK