

자꾸 쌓이는 스트레스 요가로 극복

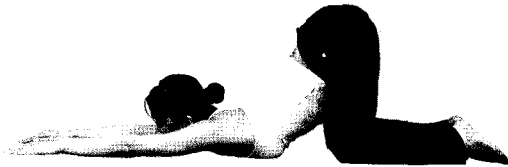
덥고 습한 날씨, 한밤 기온도 25°C 이상의 열대야로 잠 못 이루는 밤. 여름은 그야말로 스트레스와의 싸움이다. 차곡차곡 쌓이는 스트레스를 다른 방법으로 해결하지 말고 차분하게 요가로 날려보자. 기분부터 맑고 시원해지는 것을 경험할 수 있을 것이다.

전굴 자세



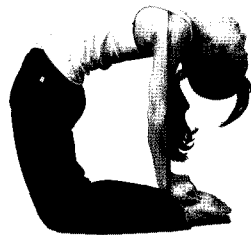
두 다리를 쭉 펴고 앉은 자세에서 발끝을 몸쪽으로 당겨준다. 내쉬는 숨에 몸을 앞으로 기울여, 복부-가슴-이마 순으로 내려간다. 손으로 발바닥을 감싸고 무릎을 구부리지 않은 상태를 유지한다.

변형된 고양이 자세



무릎은 골반 넓이로 양손을 어깨너비로 벌리고 엎드려 허리를 낮추고 고개를 들어 천장을 바라보고 10초 정도 멈춘다. 등을 최대한 끌어 올려 고개를 숙여 배꼽을 바라보면서 10초 동안 정지한 다음에 상체를 최대한 낮춰 가슴과 양팔이 바닥에 닿을 수 있도록 한다. 5초 정도 정지한다.

낙타 자세



무릎을 어깨너비만큼 벌린 채 양쪽 엄지발가락이 안으로 살짝 모여 지게 발등을 바닥에 붙여준다. 양손으로 허리를 받치고 균형이 잡히면 숨을 내쉬면서 상체를 뒤로 젖힌다. 양손으로 양발의 뒤꿈치를 잡은 후 골반은 앞으로 빼낸다.

서서 전굴 자세



두 다리를 붙이고 반듯이 선 자세에서 숨을 마시며 양팔을 하늘로 뻗는다. 다시 숨을 천천히 내쉬면서 상체를 쭉 뻗어 최대한 아래로 숙인다. 무릎은 구부리지 않은 상태를 유지하면서, 목과 어깨에 힘을 빼고 손바닥은 바닥에 밀착시킨다. **MEDI^YCHECK**