

식사 후 더부룩한 느낌, 요가로 잡자

불규칙한 식사습관과 스트레스로 인해 발생하는 위염은 위암의 위험인자로 발전할 수 있다. 식사 후 더부룩하거나 명치끝이 쓰리거나 목에서 신물이 넘어오는 증상을 보인다면 위염의 초기증상이다. 이럴 때 위염 치료에 도움을 주는 요가 동작을 배워 생활에서 실천해보자.

고양이 자세



양손은 어깨너비, 다리는 골반너비로 벌리고 내쉬는 호흡에 등을 둥글게 말아준다. 들이마시는 호흡에 앞 목을 길게 늘이며 허리는 아래를 향하게 한다. 고양이 자세는 척추를 강화시키고 소화기와 호흡기를 원활하게 해준다

거꾸로 활 자세



등을 대고 누운 다음 두 다리를 구부려 발뒤꿈치를 엉덩이 가까이 가져가고, 팔꿈치는 머리 위로 구부려 손바닥을 머리 옆 바닥에 댄다. 숨을 내 쉬면서 가슴과 엉덩이를 들어올린다. 팔꿈치를 펴서 머리와 몸통을 들어올린다. 거꾸로 활 자세는 장의 연동운동을 촉진한다.

삼각 자세



두 발을 어깨너비 2배 정도로 벌리고 두 팔은 어깨너비로 벌린다. 왼발은 안으로 15도, 오른발은 바깥으로 90도 돌리고 오른손을 발목 쪽으로 낮추고 왼손은 천장 쪽으로 뻗는다. 고개를 돌려 시선은 왼손 끝을 바라보고 손바닥은 정면을 향하며 오른쪽으로 몸을 늘인다. 삼각 자세는 몸의 균형을 맞춰주는 효과가 있다.

반달 자세



발을 11자로 붙이고, 발바닥 전체에 골고루 무게중심을 두고 선다. 이 때 엉덩이와 아랫배에 힘을 주어 허리를 꼿꼿이 세워준다. 이 상태에서 숨을 천천히 들이마시면서 척추를 최대한 늘여준다. 골반을 왼쪽으로 빼주면서, 오른쪽으로 허리를 기울여 쪽 늘여준다. MEDICHECK