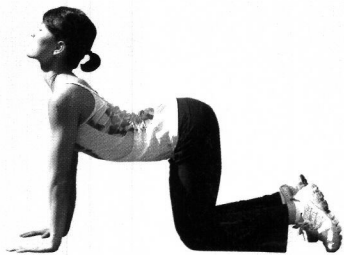


명절 후 긴장된 근육 풀어주세요

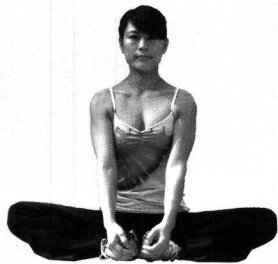
명절 내내 좁은 차안에서, 분주한 음식 준비로 근육은 혹사당한다. 혹사당한 근육을 요가로 풀어보는 것은 어떨까. 근육을 풀어주기 위해서는 앉아서 하는 동작과 누워서 하는 동작을 나눠 해볼 필요가 있다.



앉은 전굴 자세 : 허리를 똑바로 세우고 다리를 앞으로 뻗어 앉는다. 숨을 들이마시면서 허리를 곧게 세우고 팔을 위로 뻗는다. 숨을 내쉬면서 아랫배는 허벅지에 대고 가슴은 무릎에 닿는다는 느낌으로 내려간다. 20~30초간 복식 호흡을 한다.



고양이 자세 : 기어가는 자세에서 두 손과 두 무릎을 각각 어깨너비만큼 벌린다. 숨을 들이마시면서 머리를 뒤로 젖히고 허리를 움푹하게 바닥 쪽으로 내민다. 허리를 강화시키고 척추를 유연하게 만들어 준다.



나비 자세 : 가슴과 허리를 곧게 펴고 앉아 두 발바닥은 회음부 가까이로 끌어당기고 아랫배를 내밀어 가슴을 쭉 편다. 가능하면 상체를 숙여 팔꿈치로 종아리를 눌러주도록 한다.



악어 자세 : 누운 상태에서 양팔을 가슴 옆에 편 상태로 오른쪽 무릎을 90도로 접고 호흡을 내쉬면서 왼쪽으로 틀어 무릎이 바닥에 닿을 수 있도록 왼손으로 무릎을 눌러준다. 시선은 오른쪽을 향하게 한다. **MEDICHECK**