腸の働きを活性化!

インナーマッスルを緩めてデトックス力を高めるヨガポーズ

アウターマッスルである腹直筋の奥にある、 インナーマッスルの腹斜筋・腹横筋を緩めて、 腸のぜん動運動を促進し働きを活性化、 デトックス力を高めます。









(1)足を揃えて立ち、胸の前で合掌します。

②上半身を30度前に傾けます。





③前に傾けた姿勢を維持しながら 上半身をストレッチする 反対側に倒します。

ここでお腹の側面がストッレチされているのを感じます。





④前・横に傾けた姿勢を維持しながら、上半身をストレッチする側に捻ります。さらにお腹の側面がストレッチされているのを 感じます。このままの姿勢で深呼吸を5回(約30秒)お腹のインナーマッスルを緩めます。

*分かりやすい動画説明はこちら

https://youtu.be/V0tiOWzlhEg