

매일매일 운동

긴장을 풀고 몸과 마음을 편안하게 하는 동작



고양이 자세

난이도 ★ 전체 1세트 2회 반복

깊은 호흡과 함께 실행함으로써 스트레스를 해소하고 심신에 활력을 불어넣는다. 척추를 부드럽게 마사지해 원기를 회복시키고 마음을 편안하게 만든다.



오도록 몸을 ㄷ자로 만든다. 이때 양손은 어깨 너비만큼 벌리고 무릎은 골반 너비로 벌린다. 발등은 가지런히 바닥에 놓는다.

어깨 아래 손목, 엉덩이 아래 무릎이

본다. 이때 양손이 바닥을 최대한 밀어내 어깨가 올라가지 않도록 주의한다.

마시는 숨에 배를 바닥으로 밀어내며

엉덩이를 들어 올리고 시선은 하늘을



배꼽을 바라본다. 이때 양손으로 바닥을 최대한 밀어내 어깨가 말라지 않도록 주의한다. 호흡과 함께 천천히 5회 반복한다.

몸을 동그랗게 말고, 턱을 끌어당겨 시선은

동영상 보기 click ♪

자세를 만들어 잠시 호흡한다.

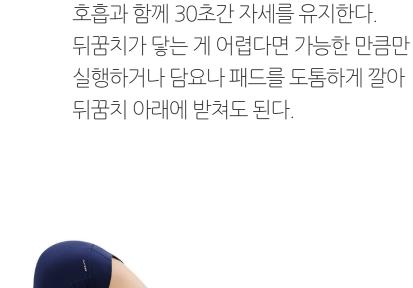
깊은 호흡을 유도하여 체내 산소를 원활히 공급하고 원기를 회복시킨다. 전신 순환을 돕고 이완시켜 긴장을 풀어주고 스트레스를 해소시킨다. 머리가 맑아지며 몸과 마음이

강아지 자세 <u>난이도 ★★ 전체 1세트 2회 반복</u>

여유롭고 편안해진다.



좁힌다.



마시고 내쉬는 숨에 오른쪽 뒤꿈치를 들어 올려 무릎을 접고 체중을 왼쪽으로 지그시 옮긴다. 이번에는 왼쪽 뒤꿈치를 들어 올려 무릎을 접고 체중을 오른쪽으로 지그시 옮긴다 천천히 호흡과 함께 좌우



함께 20초간 유지한다 초보자는 발목을 잡으려는 노력만으로도 좋다. 1세트로 5세트 실행한다. 자신의 리듬과 함께 반복하며 목의 긴장을 풀어준다.





자세로 휴식을 취한다.

동영상 보기 click

건강 NEWS

- ▶건강보험 보장성 확대로 10월부터 국민 의료비 부담이
- 줄어듭니다. ▶식생활 바뀌자 결장암 늘고 직장암 줄어든 한국인 ▶노년기 불면증, 해결할 수 있을까?





모바일 건강iN



