WEBVTT

00:00:34.240 --> 00:00:36.754
안녕하세요? 요가 전문강사 우마입니다.

00:00:36.854 --> 00:00:41.551
오늘은 예쁜 V라인 얼굴을 만들어주는
요가를 배워보도록 하겠습니다.

00:00:41.651 --> 00:00:48.317
이 요가는 얼굴의 군살을 없애주고
혈색을 맑게 해주는 요가입니다.

00:00:49.512 --> 00:00:52.925
오늘은 V라인 요가를 배워보도록 하겠습니다.

00:00:53.503 --> 00:00:57.636
첫 번째 동작, 양쪽 엄지손가락을 턱 아래에 받히시고

00:00:57.661 --> 00:01:05.531
네 손가락을 꽃잎 모양으로 벌려서 팔꿈치는
안으로 모으고, 천천히 위로 턱을 들어 올려줍니다.

00:01:05.589 --> 00:01:09.725
5초간 자세를 유지하세요.

00:01:09.750 --> 00:01:11.706
다섯.

00:01:11.731 --> 00:01:13.571
넷.

00:01:13.596 --> 00:01:15.178
셋.

00:01:15.203 --> 00:01:16.689
둘.

00:01:16.714 --> 00:01:18.793
하나.

00:01:19.434 --> 00:01:24.638
천천히 다시 내려오셨다가 이번에는
깍지를 껴서 뒤통수에 갖다 대시고

00:01:24.738 --> 00:01:33.045
가슴을 활짝 열었다가 손바닥으로 뒤통수를
앞으로 밀면서 팔꿈치는 안쪽으로 모아주세요.

00:01:33.145 --> 00:01:35.742
역시 5초간 유지합니다.

00:01:35.743 --> 00:01:37.509
다섯.

00:01:37.549 --> 00:01:39.394
넷.

00:01:39.474 --> 00:01:41.080
셋.

00:01:41.160 --> 00:01:42.628
둘.

00:01:42.668 --> 00:01:44.230
하나.

00:01:44.255 --> 00:01:46.809

천천히 숨을 마시면서 올라오시고

00:01:46.909 --> 00:01:54.448
다시 엄지손가락을 이용해서 턱 아래를 받히고,
손가락을 쫙 펴서 엄지손가락으로 턱을 밀어올립니다.

00:01:54.473 --> 00:01:59.941
팔꿈치 모아주시고 5초간 유지하세요.
다섯.

00:02:00.018 --> 00:02:01.684
내쉬면서 내려오시고요.

00:02:01.715 --> 00:02:05.327
이번에는 손가락을 깍지를 껴서
뒤통수에 갖다 대시고요.

00:02:05.375 --> 00:02:12.116
가슴을 열고 숨을 마시고,
내쉬면서 팔꿈치를 앞으로 모아주세요.

00:02:12.724 --> 00:02:14.851
역시 5초간 유지합니다.

00:02:14.891 --> 00:02:16.498
다섯.

00:02:16.518 --> 00:02:18.303
넷.

00:02:18.324 --> 00:02:20.268
셋.

00:02:20.328 --> 00:02:21.815
둘.

00:02:21.875 --> 00:02:22.955
하나.

00:02:22.980 --> 00:02:31.216
마시면서 정면, 숨을 내쉬면서 손을 풀어주시고요.

00:02:31.316 --> 00:02:38.733
이 동작은 5초 동안 자세를 유지한 채로
최소 3회 정도 꾸준히 해주시면 됩니다.

00:02:38.758 --> 00:02:40.409
다시 한 번 해보도록 할게요.

00:02:40.584 --> 00:02:44.857
엄지손가락을 턱 아래 받히고
손가락 네 개를 쫙 펼칩니다.

00:02:44.957 --> 00:02:51.434
팔꿈치는 안으로 모으고 마시는 호흡에 천천히
턱을 밀어올려서 자세를 유지하세요.

00:02:51.478 --> 00:02:53.283
다섯.

00:02:53.303 --> 00:02:54.751
넷.

00:02:54.792 --> 00:02:56.160
셋.

00:02:56.200 --> 00:02:57.549
둘.

00:02:57.629 --> 00:02:58.833
하나.

00:02:58.858 --> 00:03:04.832
천천히 내쉬면서 정면 오시고, 이번에는
깍지 껴서 뒤통수에 갖다 대시고요.

00:03:04.932 --> 00:03:10.159
가슴을 활짝 열었다가 내쉬면서
팔꿈치는 안으로 모아줍니다.

00:03:10.259 --> 00:03:15.791
내쉬면서 모아주시고, 다섯 호흡.

00:03:15.826 --> 00:03:17.274
다섯.

00:03:17.299 --> 00:03:19.179
넷.

00:03:19.219 --> 00:03:20.667
셋.

00:03:20.687 --> 00:03:22.254
둘.

00:03:22.275 --> 00:03:23.678
하나.

00:03:23.837 --> 00:03:33.760
천천히 마시면서 가슴을 활짝 열고 올라오셨다가
내쉬면서 양손을 풀어서 무릎 위에 내려놓습니다.

00:03:33.860 --> 00:03:40.540
두 번째 동작, 먼저 오른손을 그대로 천장 쪽으로
쭉 끌어올리고 손가락 마디를 열어줍니다.

00:03:40.640 --> 00:03:46.285
오른손을 왼쪽 귀 가까이 덮어주시고요.

00:03:46.385 --> 00:03:51.148
미간과 그대로 귀 사이의 손을 내려놓습니다.

00:03:51.248 --> 00:03:59.607
숨을 마시면서 그대로 손가락 끝에 힘주시고,
내쉬면서 오른쪽 방향으로 천천히 머리를 내려주세요.

00:03:59.707 --> 00:04:05.150
이때 시선은 코 끝을 바라보시거나
멀리 바닥 내려다보시고요.

00:04:05.250 --> 00:04:07.920
5초간 자세를 유지합니다.

00:04:07.961 --> 00:04:09.349
다섯.

00:04:09.389 --> 00:04:10.976
넷.

00:04:11.016 --> 00:04:12.682
셋.

00:04:12.702 --> 00:04:14.329
둘.

00:04:14.369 --> 00:04:17.126

하나.

00:04:17.207 --> 00:04:21.188
마시고, 돌아오시고 내쉬면서 손을 풀어주세요.

00:04:21.288 --> 00:04:27.899
반대쪽 가보도록 하겠습니다.
왼손을 천장 쪽으로 쭉 끌어올리고 손가락을 마디를 열어줍니다.

00:04:27.999 --> 00:04:32.897
숨을 마시고 내쉬면서
반대쪽 귀 위를 감싸주시고요.

00:04:32.997 --> 00:04:39.997
마시면서 손끝에 힘주셨다가 내쉬면서
왼쪽 방향으로 천천히 내려주세요.

00:04:40.097 --> 00:04:42.661
역시 자세를 5초 동안 유지합니다.

00:04:42.721 --> 00:04:44.307
다섯.

00:04:44.348 --> 00:04:45.835
넷.

00:04:45.955 --> 00:04:47.561
셋.

00:04:47.586 --> 00:04:48.990
둘.

00:04:49.030 --> 00:04:50.096
하나.

00:04:50.121 --> 00:04:56.053
마시면서 올라오시고, 내쉬면서 자세 풀어주세요.

00:04:56.153 --> 00:05:00.324
같은 동작에 조금 더 옵션 추가하겠습니다.

00:05:00.424 --> 00:05:08.074
다시 오른팔 위로 쭉 들어 올려서 손가락 열고,
오른쪽 손을 왼쪽 귀 가깝게 내려주세요.

00:05:08.174 --> 00:05:14.320
손끝으로 머리를 감싸듯이 쥐고
내쉬면서 오른쪽 방향으로 내려주세요.

00:05:14.420 --> 00:05:25.410
이때 왼손은 그대로 옆쪽 측면으로 계속 밀어주시고,
오른손은 머리를 누르듯이 역시 5초간 유지합니다.

00:05:25.435 --> 00:05:26.679
5.

00:05:26.759 --> 00:05:28.326
4.

00:05:28.351 --> 00:05:29.774
3.

00:05:29.834 --> 00:05:31.123
2.

00:05:31.203 --> 00:05:31.834
1.

00:05:31.858 --> 00:05:35.672
마시면서 자세 풀어주시고, 오른손 내려주세요.

00:05:35.772 --> 00:05:37.938
반대 방향 가보도록 하겠습니다.

00:05:38.038 --> 00:05:43.786
왼손은 그대로 다시 위로 쭉, 손가락을
열고 오른쪽 귀 가깝게 내려주세요.

00:05:43.886 --> 00:05:49.471
호흡을 마시면서 허리를 쭉 폈다가 내쉬면서
그대로 왼쪽 방향으로 내려줍니다.

00:05:49.571 --> 00:05:53.493
이때 역시 오른손을 측면으로 쭉 늘려주시고요.

00:05:53.593 --> 00:06:02.825
손끝은 멀리 바닥, 왼손은 머리를 지긋이 눌러서
목 옆에 늘어나는 느낌 느끼며 5초간 유지합니다.

00:06:02.850 --> 00:06:04.281
5.

00:06:04.306 --> 00:06:06.314
4.

00:06:06.339 --> 00:06:08.339
3.

00:06:08.364 --> 00:06:09.873
2.

00:06:09.922 --> 00:06:10.922
1.

00:06:10.981 --> 00:06:15.426
마시면서 돌아오시고 내쉬면서 손 내려주세요.

00:06:15.526 --> 00:06:20.502
양손 그대로 무릎을 감싸고, 턱을 당기고요.

00:06:20.602 --> 00:06:25.288
숨을 한번 마시고, 내쉬고.

00:06:25.388 --> 00:06:29.685
여기서 다시 한 번 추가하는 동작,
더불어서 같이 해보도록 할게요.

00:06:29.710 --> 00:06:36.313
역시 마시면서 양팔을 옆으로,
턱 당기며 숨 내쉬고.

00:06:36.488 --> 00:06:39.869
오른팔을 들어 올려서 왼쪽 귀에.

00:06:40.051 --> 00:06:49.016
숨을 마시고 내쉬면서 왼쪽 손은 왼쪽 측면으로
오른손은 오른쪽 귀 위를 눌러줍니다.

00:06:49.191 --> 00:06:59.131
숨을 마시고 내쉬고, 이때 방향을 살짝 아래를
내려다보시면서 목 뒤쪽이 늘어나는 느낌 느끼고요.

00:06:59.231 --> 00:07:03.776
왼손 끝을 더 아래로 밀어서
좀 더 강한 자극을 주세요.

00:07:03.876 --> 00:07:09.583
호흡은 역시 길게 마시고, 내쉬고.

00:07:09.683 --> 00:07:12.060
마시고.

00:07:12.120 --> 00:07:14.104
내쉬고.

00:07:14.244 --> 00:07:17.343
마지막 마시고.

00:07:17.443 --> 00:07:19.684
내쉬고.

00:07:19.784 --> 00:07:21.988
마시면서 그대로 정면.

00:07:22.088 --> 00:07:24.330
내쉬면서 자세 풀어주시고요.

00:07:24.430 --> 00:07:26.326
반대 방향 가보도록 할게요.

00:07:26.426 --> 00:07:29.366
왼손을 들어 올려서 귀 옆에.

00:07:29.474 --> 00:07:35.492
내쉬면서 그대로 왼쪽 방향
손은, 오른손은 오른쪽 방향으로 밀어주시고

00:07:35.584 --> 00:07:43.338
내쉬는 호흡에 조금 더 강하게 눌러주셔서
호흡을 편안하게 하신 다음에

00:07:43.363 --> 00:07:49.942
이제 좀 더 턱의 모양을 반대 방향,
약간 아래쪽으로 내려보도록 할게요.

00:07:50.042 --> 00:07:53.305
목뒤 자극을 느끼시면서 역시 깊은 호흡 세 번.

00:07:53.330 --> 00:07:55.075
마시고.

00:07:55.132 --> 00:07:57.218
내쉬고.

00:07:57.300 --> 00:07:59.432
마시고.

00:07:59.572 --> 00:08:01.998
내쉬고.

00:08:02.098 --> 00:08:04.618
마시고.

00:08:04.718 --> 00:08:06.159
내쉬고.

00:08:06.259 --> 00:08:12.126
마시면서 올라오시고, 내쉬면서 손을 풀어줍니다.

00:08:12.226 --> 00:08:15.575
세 번째 동작은 래빗 자세입니다.

00:08:15.675 --> 00:08:21.466
양손을 그대로 무릎 앞에 20cm 정도 되는데,

손가락을 벌려서 내려놓습니다.

00:08:21.566 --> 00:08:29.506
엉덩이를 들어 올리고 발끝을 세우고,
이마와 정수리 사이를 바닥에 내려놓으세요.

00:08:29.606 --> 00:08:34.455
호흡을 마시면서 엉덩이를 들어 올리며
머리를 누르듯이 앞으로 쭉.

00:08:34.555 --> 00:08:38.113
턱과 가슴이 밀착될 때까지 전진합니다.

00:08:38.213 --> 00:08:43.617
손으로 바닥을 눌러서 중심 잡으시구요.
아랫배는 당기고.

00:08:43.717 --> 00:08:47.628
숨이 갑갑할 때까지 앞으로 계속 가주세요.

00:08:47.728 --> 00:08:53.411
동작이 잘 유지되시면 멈추어서
5초간 호흡을 합니다.

00:08:53.511 --> 00:08:55.395
마시고.

00:08:55.495 --> 00:08:57.531
내쉬고.

00:08:57.631 --> 00:08:59.596
마시고.

00:08:59.696 --> 00:09:01.975
내쉬고.

00:09:02.075 --> 00:09:04.388
마시고.

00:09:04.488 --> 00:09:06.206
내쉬고.

00:09:06.306 --> 00:09:09.524
세 번 호흡할 동안 5초 정도 진행하시고요.

00:09:09.624 --> 00:09:13.967
내쉬는 호흡에 다시 제자리로 내려옵니다.

00:09:14.067 --> 00:09:26.690
발등을 내려주시고 손을 앞으로 쭉 뻗어서 어깨의
긴장을 풀어주고, 이마를 바닥에 내려놓습니다.

00:09:31.344 --> 00:09:37.188
다시 마시면서 고개 들고
양손을 어깨 아래까지 가져오세요.

00:09:37.288 --> 00:09:39.429
한 번 더 반복해 보겠습니다.

00:09:39.501 --> 00:09:46.896
발끝을 세워서 엉덩이를 들어 올린 다음
이마와 정수리 사이를 바닥에 내려놓고.

00:09:47.024 --> 00:09:51.952
엉덩이를 들어 올리면서 머리를
누르듯이 천천히 앞으로 갑니다.

00:09:52.052 --> 00:09:57.789

이때 턱과 가슴이 최대한 밀착될 때까지
앞으로 전진하시다가

00:09:57.889 --> 00:10:03.407
그 상태에서 균형이 잘 잡히시면
5초간 자세를 유지합니다.

00:10:03.507 --> 00:10:05.793
세 번 정도의 호흡을 유지하시면 돼요.

00:10:05.893 --> 00:10:07.813
들이쉬고.

00:10:07.913 --> 00:10:10.227
내쉬고.

00:10:10.327 --> 00:10:12.709
들이쉬고.

00:10:12.809 --> 00:10:14.593
내쉬고.

00:10:14.756 --> 00:10:17.230
들이쉬고.

00:10:17.405 --> 00:10:19.439
내쉬고.

00:10:19.539 --> 00:10:29.730
어느 정도 답답한 느낌이 없으시면 이때 무릎을
살짝 들어 올려서 턱과 가슴을 조금 더 강하게 밀착.

00:10:29.830 --> 00:10:36.427
더 잘 되시면 발을 앞으로 한 걸음 정도
걸어올라 오셔도 좋습니다.

00:10:36.527 --> 00:10:42.722
자 호흡,
다리 사이 조이고 역시 5초간 세 번.

00:10:42.822 --> 00:10:45.146
마시고.

00:10:45.246 --> 00:10:47.290
내쉬고.

00:10:47.390 --> 00:10:49.509
마시고.

00:10:49.534 --> 00:10:50.757
내쉬고.

00:10:50.782 --> 00:10:53.038
한 번 더, 마시고.

00:10:53.288 --> 00:10:54.493
내쉬고.

00:10:54.597 --> 00:10:59.774
한 걸음 뒤로 걸어가시고 무릎 내려놓고.

00:11:00.013 --> 00:11:08.227
엉덩이 뒤꿈치, 팔 앞으로
쭉 뻗어서 자세 마무리하세요.

00:11:15.343 --> 00:11:18.641
오늘은 V라인을 위한 요가를 배워보았습니다.

00:11:18.741 --> 00:11:25.198
첫 번째 동작은 엄지손가락을
턱 아래에 받혀서 최대한 앞쪽을 목을 늘려주고.

00:11:25.298 --> 00:11:36.010
손가락 네 개를 뒤통수에 갖다 대서 팔꿈치를
앞으로 모으는 동작을 5초씩 반복해서 하는 동작이었습니다.

00:11:36.110 --> 00:11:46.139
두 번째 동작은 먼저 오른손을 왼쪽 관자놀이에
갖다 대고, 오른쪽 방향으로 내려주시고요.

00:11:46.239 --> 00:11:56.546
왼손으로 반대 오른쪽에 관자놀이를 잡아서 왼쪽으로
내리면서 번갈아가며 5초 동안 유지하는 자세였습니다.

00:11:56.571 --> 00:12:01.650
이때 추가적으로 오른손이 올라갔을 때는 왼손 측면을.

00:12:01.825 --> 00:12:10.039
또 왼손이 올라갔을 때는 오른손 측면을 반대 방향으로
서로 늘려주면서 5초 정도 자세를 유지하고

00:12:10.139 --> 00:12:16.982
각 동작마다 추가 동작을 해주셔서 1회 정도
진행하시면 될 것 같습니다.

00:12:17.082 --> 00:12:22.358
세 번째 동작은 요가 자세 중에서
래빗 자세라고 합니다.

00:12:22.458 --> 00:12:27.748
머리를 눌러주어서 전체적으로
얼굴라인을 잡아주는 건데요.

00:12:27.848 --> 00:12:32.239
이때 체중을 실어서
머리를 눌러주신다고 생각하면 돼요.

00:12:32.339 --> 00:12:42.709
양손으로 균형을 잡고 무릎을 펴서 마지막으로 최대한
턱과 가슴이 가까워지도록 자세를 유지하시고요.

00:12:42.734 --> 00:12:48.381
한 5초 동안 호흡은 깊게
세 번 유지하시면 되겠습니다.

00:12:48.556 --> 00:12:51.294
여러분도 집에서 한번 따라 해 보시죠.

00:12:51.394 --> 00:12:56.911
감사합니다.
나마스떼.