

맑은 눈을 위한 요가

WEBVTT

00:00:34.432 --> 00:00:37.080

안녕하십니까?
요가 전문강사 우마입니다.

00:00:37.180 --> 00:00:41.812

오늘은 예쁜 V라인 얼굴을 만들어주는
요가를 배워보도록 하겠습니다.

00:00:41.912 --> 00:00:48.811

이 요가는 얼굴의 군살을 없애주고
혈색을 맑게 해주는 요가입니다.

00:00:49.542 --> 00:00:54.245

오늘은 맑은 눈을 위한 요가를
배워보도록 하겠습니다.

00:00:54.345 --> 00:00:59.381

첫 번째 동작은 눈을 위, 아래로
움직여주는 겁니다.

00:00:59.481 --> 00:01:04.782

먼저 눈을 감고 허리를 곧게 펴고 턱을 당기고.

00:01:04.882 --> 00:01:07.738

숨을 먼저 길게 들이 마시고.

00:01:07.838 --> 00:01:10.759

내쉬고.

00:01:11.026 --> 00:01:12.870

눈을 떠주시고요.

00:01:12.970 --> 00:01:15.163

먼저 위를 쳐다봅니다.

00:01:15.263 --> 00:01:17.395

그다음에 아래.

00:01:17.495 --> 00:01:19.120

위.

00:01:19.220 --> 00:01:20.733

아래.
눈동자만.

00:01:20.758 --> 00:01:22.116

위.

00:01:22.291 --> 00:01:23.468

아래.

00:01:23.568 --> 00:01:26.262

다섯 번 정도, 위.

00:01:26.287 --> 00:01:27.306

아래.

00:01:27.331 --> 00:01:29.550

그다음에 마지막, 위.

00:01:29.575 --> 00:01:30.793

아래.

00:01:30.818 --> 00:01:37.187

이제 가운데로 눈동자 돌아오시고
눈을 감고 숨을 길게 마시고.

맑은 눈을 위한 요가

00:01:37.287 --> 00:01:39.789
내쉬고.

00:01:39.889 --> 00:01:44.926
다시 눈 떠 주시고 오른쪽,
왼쪽 번갈아가면서 움직여줍니다.

00:01:45.026 --> 00:01:47.607
오른쪽.

00:01:47.707 --> 00:01:50.118
왼쪽.

00:01:50.218 --> 00:01:52.385
오른쪽.

00:01:52.485 --> 00:01:54.028
왼쪽.

00:01:54.128 --> 00:01:57.705
역시 다섯 번 정도, 오른쪽.

00:01:57.805 --> 00:01:59.318
왼쪽.

00:01:59.418 --> 00:02:02.476
눈동자만, 오른쪽.

00:02:02.576 --> 00:02:03.847
왼쪽.

00:02:03.872 --> 00:02:07.442
다시 중앙 오시고, 눈을 감고, 턱 당기고.

00:02:07.617 --> 00:02:10.518
숨을 길게 마시고.

00:02:10.629 --> 00:02:13.907
내쉬고.

00:02:14.129 --> 00:02:16.226
마지막으로 눈 떠 주시고.

00:02:16.326 --> 00:02:19.813
이제 측면으로 오른쪽 위.

00:02:19.913 --> 00:02:21.645
왼쪽 아래.

00:02:21.745 --> 00:02:23.663
오른쪽 위.

00:02:23.763 --> 00:02:24.994
왼쪽 아래.

00:02:25.019 --> 00:02:27.355
세 번 정도, 오른쪽 위.

00:02:27.530 --> 00:02:28.905
왼쪽 아래.

00:02:28.930 --> 00:02:32.269
중앙 오시고 반대 방향, 왼쪽 위.

00:02:32.364 --> 00:02:33.822
오른쪽 아래.

맑은 눈을 위한 요가

00:02:34.002 --> 00:02:35.494
왼쪽 위.

00:02:35.594 --> 00:02:37.328
오른쪽 아래.

00:02:37.428 --> 00:02:38.956
왼쪽 위.

00:02:39.056 --> 00:02:40.618
오른쪽 아래.

00:02:40.643 --> 00:02:44.092
가운데, 눈 감고 마무리.

00:02:44.117 --> 00:02:46.571
길게 마시고.

00:02:46.735 --> 00:02:52.820
내쉬고.

00:02:54.126 --> 00:03:03.572
이 동작은 눈동자를 위, 아래, 오른쪽, 왼쪽
번갈아가시면서 3회 정도 실시하면 되겠습니다.

00:03:03.672 --> 00:03:10.547
두 번째 동작은 먼저 손바닥을 따뜻하게
비비셔서 컵 모양을 만듭니다.

00:03:10.647 --> 00:03:13.402
눈을 감고 그 위에 살짝 덮습니다.

00:03:13.546 --> 00:03:17.866
불이진 않고 따뜻한 기운만 눈에 두세요.

00:03:18.550 --> 00:03:22.340
5초 정도 자세 유지하시고.

00:03:22.440 --> 00:03:27.019
따뜻한 기운이 눈에 들어오셨으면
다시 손을 내려놓고.

00:03:27.119 --> 00:03:34.394
양손을 그대로 뒤집어서 무릎을 감싸고
고개를 숙여서 턱과 쇄골 가깝게.

00:03:34.494 --> 00:03:40.287
목과 눈은 많은 연관성이 있기 때문에
목 운동을 이때 실시해주세요.

00:03:40.312 --> 00:03:44.263
오른쪽으로 천천히 반 바퀴만 돌리셨다가.

00:03:44.517 --> 00:03:47.161
내쉬면서 제자리.

00:03:47.261 --> 00:03:53.972
다시 왼쪽으로 반 바퀴 돌리셨다가
숨을 내쉬면서 제자리.

00:03:54.072 --> 00:04:02.098
이번에는 고개를 정면 바라보셨다가 내쉬면서
뒤통수를 뒤 목에 톱 떨어뜨리고요.

00:04:02.158 --> 00:04:07.322
중앙 오셨으면 먼저
오른쪽 사이드로 내려주셨다가.

맑은 눈을 위한 요가

00:04:07.462 --> 00:04:10.161
마시면서 다시 뒤로.

00:04:10.261 --> 00:04:14.168
내쉬면서 왼쪽으로.

00:04:14.268 --> 00:04:17.830
다시 마시면서 중앙 올라오시고.

00:04:17.930 --> 00:04:21.862
내쉬는 호흡에 턱을 당겨서 마무리합니다.

00:04:21.962 --> 00:04:24.134
깊게 마시고.

00:04:24.234 --> 00:04:29.530
내쉬면서 어깨 긴장 풀어주시고.

00:04:29.630 --> 00:04:36.521
이 동작도 반복하셔서
3회 정도 해주시면 좋겠습니다.

00:04:36.621 --> 00:04:48.712
세 번째 동작 살람바 사르반가아사나,
양쪽 무릎을 세운 상태에서 두 발을 천장 쪽으로 살짝 들어 올리시고 무릎을 모아줍니다.

00:04:48.812 --> 00:04:56.123
엉덩이를 살짝 들어 올린 상태에서 손으로
엉덩이를 감싸시고 다리를 뺀어서 천장 쪽으로.

00:04:56.223 --> 00:05:02.623
발끝에 머리를 향해서 이동하도록
손은 허리에 받치시고.

00:05:02.723 --> 00:05:08.030
먼저 대각선 한 45도 정도 다리를 모아서 유지.

00:05:08.130 --> 00:05:17.126
동작이 익숙해지시면, 발등을 천천히 위로 올려서
턱과 가슴이 많이 밀착되게끔 하시고요.

00:05:17.226 --> 00:05:24.030
발끝은 천장을 찌르듯이 올려주시고
턱과 쇄골 사이는 가깝게.

00:05:24.130 --> 00:05:32.054
불편하시면 다시 다리를 대각선으로
45도 정도 내리셔도 상관없어요.

00:05:32.154 --> 00:05:38.074
이 자세의 포인트는 턱과 가슴을
가깝게 하기 위한 자세이기 때문에

00:05:38.174 --> 00:05:44.450
손으로 허리를 받혀서 살짝 머리 쪽으로 밀어주셔가 돼요,
감압하시더라도.

00:05:44.550 --> 00:05:52.231
이때 뒤통수 눌러주시고 턱은
당겨주고 다리 사이는 모아주고.

00:05:52.331 --> 00:05:56.841
15초 정도 자세를 유지합니다.

00:05:56.941 --> 00:06:06.019
잘 되시면서 발등을 밀어서 일직선으로.

00:06:06.119 --> 00:06:15.337

맑은 눈을 위한 요가

자세를 풀어주실 때는 발등을
머리 쪽으로 천천히 내려주셨다가.

00:06:15.437 --> 00:06:20.464
발끝이 닿으시면 양쪽 손바닥을 바닥에 내리고.

00:06:20.564 --> 00:06:26.107
머리가 뜨지 않게 발등이
얼굴을 스친다는 느낌으로

00:06:26.207 --> 00:06:35.253
손으로 바닥을 누르면서 자세
제자리로 돌아오시면 돼요.

00:06:35.353 --> 00:06:45.320
등이 바닥에 닿으셨으면 무릎을 구부려서
발바닥을 바닥으로 내려놓습니다.

00:06:45.420 --> 00:06:48.852
다시 한 번 해보도록 하겠습니다.

00:06:48.952 --> 00:06:52.575
양쪽 발을 천천히 바닥에서 떼시고요.

00:06:52.655 --> 00:06:55.852
두 다리를 천장 쪽으로 뻗어주세요.

00:06:56.111 --> 00:07:04.386
이때 양손은 엉덩이 아래 받히시고 두 발이
머리 쪽을 향해해서 가도록 밀어줍니다.

00:07:04.486 --> 00:07:12.209
손은 허리 받히시고 두 발이 처음에는
45도 정도 갈 수 있도록.

00:07:12.309 --> 00:07:18.595
자세 유지하시고 좀 편안해지셨으면
발등을 위로 밀어올려서

00:07:18.695 --> 00:07:25.242
어깨를 조금 더 세워주시고,
턱과 가슴이 밀착되게끔 유지합니다.

00:07:25.342 --> 00:07:29.079
자세가 잘 되시면 발등을 밀어 천장 쪽으로.

00:07:29.179 --> 00:07:33.698
턱과 가슴은 좀 답답하지만 가깝게.

00:07:33.798 --> 00:07:36.634
15초 정도 자세를 유지해주세요.

00:07:36.734 --> 00:07:44.080
너무 힘들시면 다리를 다시 머리 방향으로
반 정도 내려주셔도 돼요.

00:07:44.180 --> 00:07:48.661
마찬가지로 손으로 등이나 허리를
밀어서 턱과 가슴은 밀착되게.

00:07:48.761 --> 00:07:58.204
뒤통수는 바닥 누르고.

00:07:58.304 --> 00:08:05.610
15초 정도 자세가 유지됐으면
발등을 머리 뒤로 내려주시고.

00:08:05.710 --> 00:08:10.573

맑은 눈을 위한 요가

발끝이 닿으셨으면 양손은 바닥.

00:08:10.673 --> 00:08:21.260
머리가 뜨지 않게 발등이 얼굴을 스친다는 느낌으로
천천히 손으로 바닥 누르면서 내려오세요.

00:08:21.360 --> 00:08:28.049
내려오셨으면 그대로 무릎을 접어서
발바닥을 바닥에 내려놓습니다.

00:08:28.149 --> 00:08:37.465
내려오셔서 아랫배 살짝 눌러서 숨 내쉬고.

00:08:37.565 --> 00:08:46.304
이 동작은 한 번 할 때마다 15초 정도
유지해주시고, 1회 정도 실시 하셔도 됩니다.

00:08:51.904 --> 00:09:01.542
맑은 눈을 위한 첫 번째 동작은 눈동자를
위, 아래, 오른쪽, 왼쪽 다시 대각선으로 움직여주면서

00:09:01.642 --> 00:09:10.743
이때 목은 움직이지 않고 눈동자만 오른쪽, 왼쪽, 위,
아래 방향으로 해서 3회 정도 실시해 주시면 되겠습니다.

00:09:10.843 --> 00:09:16.105
두 번째 동작은 손을 따뜻하게 비벼서
눈의 피로를 풀어주고

00:09:16.205 --> 00:09:23.490
다음에 목을 반바퀴 씩 오른쪽, 왼쪽,
앞, 뒤로 번갈아가며 돌려주면서

00:09:23.590 --> 00:09:28.356
전체적으로 눈에 피로를 풀어주는 동작입니다.

00:09:28.531 --> 00:09:35.521
세 번째 요가 동작, 살람바 사르반가아사나는
눈을 맑게 해줄 뿐만 아니라

00:09:35.546 --> 00:09:39.923
눈과 많은 연관성이 있는
우리 간을 보호해주는 요가로서

00:09:40.023 --> 00:09:46.213
이 동작은 눈동자를 희게도 하고요,
그리고 어깨 결림을 해소도 시켜주고

00:09:46.313 --> 00:09:52.908
또 간의 피로도 풀어주는 역시 몸에 전체적으로
유익한 동작이라고 할 수 있습니다.

00:09:53.008 --> 00:09:58.015
이 동작에 있어서 가장 포인트는
어깨 쪽으로 서는 건데요.

00:09:58.115 --> 00:10:02.048
이때 목의 통증이 있으신 분들은
턱을 들어 올리고.

00:10:02.148 --> 00:10:07.788
없으신 분들은 턱과 가슴이 약간
많이 답답한 느낌이 있으시더라도

00:10:07.888 --> 00:10:12.949
최대한 밀착시키셔서 호흡을 길게 한 15초 정도.

00:10:13.049 --> 00:10:21.258

맑은 눈을 위한 요가

자세가 좀 편안해지시면 15초 이상 정도
유지해주시면 되겠습니다.

00:10:21.358 --> 00:10:23.962

여러분도 집에서 한번 따라 해 보시죠.

00:10:24.062 --> 00:10:29.625

감사합니다.

나마스떼.