

머리가 맑아지는 요가

WEBVTT

00:00:33.767 --> 00:00:36.994
안녕하세요? 요가 전문강사 우마입니다.

00:00:37.094 --> 00:00:41.702
오늘은 예쁜 V라인 얼굴 만들어주는
요가를 배워보도록 하겠습니다.

00:00:41.802 --> 00:00:49.625
이 요가는 얼굴의 군살을 없애주고
혈색을 맑게 해주는 요가입니다.

00:00:49.725 --> 00:00:54.067
오늘은 머리가 맑아지는
요가를 해보도록 하겠습니다.

00:00:54.167 --> 00:01:02.587
첫 번째 동작, 양쪽 발을 어깨너비만큼
벌려주시고 양팔을 위로 올려주세요.

00:01:02.687 --> 00:01:06.591
손끝을 천장 쪽으로
쭉 밀어올리면서 턱은 당겨주세요.

00:01:06.691 --> 00:01:13.516
마시는 호흡에 손끝을 천장 쪽으로,
내쉬는 호흡에 턱 당겨줍니다.

00:01:13.616 --> 00:01:15.598
다시 마시고.

00:01:15.698 --> 00:01:18.065
내쉬고.

00:01:18.090 --> 00:01:19.894
마시면서 정면 바라보고,

00:01:19.927 --> 00:01:25.345
이제 우타나, 내쉬면서 발 앞에 손바닥을 내려놓으세요.

00:01:25.437 --> 00:01:29.355
머리를 무릎 안쪽으로 가볍게 눌러주시고요.

00:01:29.455 --> 00:01:31.447
역시 호흡을 깊게 세 번.

00:01:31.547 --> 00:01:33.253
마시고.

00:01:33.345 --> 00:01:37.333
내쉬고.
목에 힘 빼고 마시고.

00:01:37.433 --> 00:01:39.163
내쉬고.

00:01:39.188 --> 00:01:41.067
한 번 더 마시고.

00:01:41.242 --> 00:01:42.615
내쉬고.

00:01:42.715 --> 00:01:48.782
마시면서 다시 손가락 끝을 세워서 우르드바 우타나,
정면 바라보시고.

00:01:48.882 --> 00:01:55.403

머리가 맑아지는 요가

팔 위로 쪽 올리면서 타다 아사나,
이때 엉덩이는 살짝 조여주시고 턱은 당기고요.

00:01:55.503 --> 00:01:57.295
역시 숨을 마시고.

00:01:57.395 --> 00:01:59.276
내쉬고.

00:01:59.376 --> 00:02:01.070
마시고.

00:02:01.170 --> 00:02:02.792
내쉬고.

00:02:02.817 --> 00:02:04.818
자, 길게 마시고.

00:02:04.993 --> 00:02:13.042
내쉬면서 천천히 앞으로 숙여서 다시 우타나,
손 내려놓으시고 머리를 무릎 안쪽으로 넣어주세요.

00:02:13.142 --> 00:02:18.926
이때 힘드신 분들은 무릎 살짝 구부리고 머리에
힘을 빼서 무릎 안쪽으로 넣어주시면 좋습니다.

00:02:19.026 --> 00:02:20.246
역시 세 번의 호흡.

00:02:20.306 --> 00:02:21.926
들어쉬고.

00:02:22.023 --> 00:02:23.781
내쉬고.

00:02:23.806 --> 00:02:25.511
들어쉬고.

00:02:25.836 --> 00:02:28.030
내쉬고.

00:02:28.130 --> 00:02:30.806
마지막 마시고.

00:02:30.906 --> 00:02:32.822
내쉬고.

00:02:32.822 --> 00:02:37.905
우르드바 우타나,
고개 들어서 손가락 끝 세우고 가능하면 무릎 펴주고.

00:02:37.933 --> 00:02:43.006
정면이나 멀리 바닥 내려다보시면서
숨을 한번 내쉬고.

00:02:43.081 --> 00:02:47.862
마시면서 다시 타다 아사나,
양손 위로, 턱은 당기고

00:02:47.887 --> 00:02:49.528
들어쉬고.

00:02:49.702 --> 00:02:51.704
내쉬고.

00:02:51.804 --> 00:02:53.851
들어쉬고.

머리가 맑아지는 요가

00:02:53.876 --> 00:02:54.888
내쉬고.

00:02:54.913 --> 00:02:57.362
마지막으로 가슴을 열어서 마시고.

00:02:57.741 --> 00:03:06.371
내쉬면서 다시 손바닥 발 앞쪽에 내려놓고 우타나,
머리 안으로 숙이고, 목의 긴장 풀고

00:03:06.471 --> 00:03:11.642
시선은 머리 바닥 내려다보시면서
깊게 호흡 세 번 유지합니다.

00:03:11.742 --> 00:03:17.391
발바닥 바닥 힘주시고요.
역시 손바닥도 누르셔서 중심 잡으세요.

00:03:17.605 --> 00:03:19.859
들어쉬고.

00:03:20.054 --> 00:03:22.696
내쉬고.

00:03:22.867 --> 00:03:29.895
마지막으로 팔을 앞으로
쭉 뻗어서 손가락 끝 세우시고 우르드바 우타나.

00:03:30.212 --> 00:03:32.623
마시면서 다시 타다,

00:03:32.972 --> 00:03:40.620
내쉬면서 양손 엉덩이
옆으로 내려놓고 차렷 자세.

00:03:41.102 --> 00:03:51.128
이 동작은 3회에서 5회 정도 실시하시고,
각 횟수마다 세 번의 호흡을 깊게 해주시면 되겠습니다.

00:03:51.153 --> 00:03:57.555
두 번째 요가 동작, 먼저 양쪽 무릎을 꿇은
상태에서 엉덩이 살짝 들어 올리시고요.

00:03:57.943 --> 00:04:05.035
무릎 사이를 약간 벌리고 발을 바깥쪽으로
엉덩이를 발과 발 사이로 내려놓습니다.

00:04:05.135 --> 00:04:08.485
여자분들 중에서도 고관절 약하신 분들은

00:04:08.486 --> 00:04:15.096
그 사이로 내려놓으시는 것보다 차라리 무릎을
꿇고 앉는 자세로 취하셔도 좋습니다.

00:04:15.196 --> 00:04:22.808
유연하신 분들은 발을 바깥쪽으로 빼서 엉덩이를
내려놓고 비라사나, 영웅 자세 취하시는 거예요.

00:04:22.833 --> 00:04:25.976
손가락을 짹 펴서, 무릎 위에 턱은 당기고.

00:04:26.041 --> 00:04:30.210
손가락을 짹 펴서 무릎 위에
올려놓으시고 턱 당겨놓고.

00:04:30.583 --> 00:04:34.475
가슴을 앞으로 열고 숨을 마시고.

머리가 맑아지는 요가

00:04:34.575 --> 00:04:36.803

내쉬고.
세 번 정도 호흡하세요.

00:04:36.903 --> 00:04:39.119

마시고.

00:04:39.144 --> 00:04:42.374

내쉬고.

00:04:42.549 --> 00:04:45.368

마시고.

00:04:45.468 --> 00:04:48.410

내쉬고.

00:04:48.510 --> 00:04:53.833

이제 깍지 꺼서 머리 위로 쪽 올려줍니다.

00:04:53.877 --> 00:04:57.973

턱을 당기고.

00:04:58.140 --> 00:04:59.449

역시 호흡 세 번.

00:04:59.474 --> 00:05:01.407

마시고.

00:05:01.566 --> 00:05:04.256

내쉬고.

00:05:04.455 --> 00:05:07.129

마시고.

00:05:07.229 --> 00:05:10.115

내쉬고.

00:05:10.215 --> 00:05:11.759

마시고.

00:05:11.859 --> 00:05:13.651

내쉬고.

00:05:13.751 --> 00:05:19.991

가슴을 앞으로 열어서 마시고 내쉬면서
손가락을 끝을 열어 쪽 회전.

00:05:20.016 --> 00:05:23.998

다시 무릎 위에 올려놓고, 비라사나.

00:05:24.289 --> 00:05:27.263

호흡을 역시 길게 마시고.

00:05:27.483 --> 00:05:30.195

내쉬면서 턱 가슴 쪽으로.

00:05:30.220 --> 00:05:32.404

한 번 더 가슴 열어서 마시고.

00:05:32.579 --> 00:05:35.594

내쉬고.

00:05:35.628 --> 00:05:37.050

마시고.

00:05:37.333 --> 00:05:39.025

내쉬고.

머리가 맑아지는 요가

00:05:39.184 --> 00:05:46.791

다시 파르바타사나, 깍지 꺼서 머리로 쪽 올리고 턱을
더 당기고, 깍지 낀 손 머리 뒤로.

00:05:46.942 --> 00:05:49.412

가슴을 열어서 마시고.

00:05:49.543 --> 00:05:51.718

내쉬고.

00:05:51.743 --> 00:05:53.825

마시고.

00:05:54.194 --> 00:05:55.908

내쉬고.

00:05:56.181 --> 00:06:03.883

정면 바라보시고, 손가락을 끝을 열어 바깥쪽으로
크게 어깨 돌려서 다시 무릎 위로, 비라사나.

00:06:04.142 --> 00:06:07.852

마지막에는 그대로 엉덩이를 들어 올리고,

00:06:07.924 --> 00:06:12.485

무릎 사이를 모아주고
같은 동작 반복하겠습니다.

00:06:12.510 --> 00:06:15.217

턱을 당겨 숨을 마시고.

00:06:15.566 --> 00:06:18.087

내쉬고.

00:06:18.187 --> 00:06:20.376

마시고.

00:06:20.476 --> 00:06:22.039

내쉬고.

00:06:22.139 --> 00:06:23.951

마시고.

00:06:24.051 --> 00:06:25.682

내쉬고.

00:06:25.777 --> 00:06:29.212

턱을 당겨서 뒷목을 길게 늘려주셔서

00:06:29.436 --> 00:06:34.620

뇌 쪽으로 가는 혈관을 확장시켜주어
머리를 맑게 하는 동작입니다.

00:06:34.720 --> 00:06:39.061

이 동작의 포인트는 턱을 깊숙이
가슴 쪽으로 당겨서

00:06:39.247 --> 00:06:44.918

수축됐던 뒷목을 늘려주는데
의미가 있다고 할 수 있습니다.

00:06:45.018 --> 00:06:51.834

그 상태에서 그대로 파르바타사나,
깍지 꺼서 그대로 머리 위로 쪽 올려주며

00:06:51.962 --> 00:06:56.914

역시 뒷목을 더 깊숙이 늘려줘서 턱과 가슴 가깝게.

00:06:57.014 --> 00:07:00.169

머리가 맑아지는 요가

깍지 낀 손은 머리 뒤로 열어주는데요.

00:07:00.269 --> 00:07:04.313
등과 또 머리와는 많은 연관성이 있습니다.

00:07:04.338 --> 00:07:11.042
특히 어깨를 많이 돌려주는 것이 머리를
맑게 해주는데 많은 도움이 됩니다.

00:07:11.217 --> 00:07:20.089
그래서 가슴을 열어주고 최대한 겨드랑이 안쪽을
늘려준다는 느낌으로 자세를 유지해주세요.

00:07:20.165 --> 00:07:25.692
호흡이 끝나셨으면 그대로
손가락 끝을 벌려서 회전.

00:07:25.816 --> 00:07:28.214
어깨를 크게 돌려주는 겁니다.

00:07:28.314 --> 00:07:34.575
이때 손 바닥에 짜릿 짜릿한 느낌이나
열감을 느끼실 수 있으실 거예요.

00:07:34.675 --> 00:07:40.058
세 번째 동작 역시 머리와 어깨의
연관성을 감안해서

00:07:40.317 --> 00:07:45.239
가슴을 편 상태에 턱을 당기고
래빗 자세로 먼저 들어갑니다.

00:07:45.339 --> 00:07:50.206
천천히 앞으로 숙이면서
이마와 무릎이 가깝게

00:07:50.329 --> 00:07:55.324
이때 엉덩이 살짝 들어주셔서
무릎으로 조금 걸어옵니다.

00:07:55.424 --> 00:08:02.978
자세가 좀 완성되면
이제 깍지를 꺼서 머리 쪽으로.

00:08:03.078 --> 00:08:06.941
내쉬면서 천천히 내려오시고요.

00:08:07.041 --> 00:08:10.910
고개는 숙여서 배꼽을 바라보며 올라옵니다.

00:08:11.010 --> 00:08:13.872
정면 바라보시고, 가슴 열고.

00:08:13.972 --> 00:08:15.594
숨을 마시고.

00:08:15.619 --> 00:08:19.498
내쉬면서 깍지 낀 손은 머리 쪽을 향하고

00:08:19.716 --> 00:08:25.733
이마는 바닥 쪽으로 향하고,
머리를 눌러가면서 엉덩이 들어주세요.

00:08:25.833 --> 00:08:29.204
이 상태에서 5초간 머무릅니다.

00:08:29.304 --> 00:08:34.965
호흡을 길게 하시고.

머리가 맑아지는 요가

00:08:35.065 --> 00:08:40.784
내쉬면서 머리를 다시 눌러서 내려오시고,
배꼽 바라보시면서 올라오세요.

00:08:40.884 --> 00:08:47.782
올라오셨을 때는
역시 가슴을 열고 턱을 당기고.

00:08:47.810 --> 00:08:53.614
숨을 마시고 내쉬면서 이마를
바닥에 가깝게 내려놓으시고

00:08:53.707 --> 00:08:57.508
엉덩이를 들어 올리고
깍지 낀 손은 머리 방향으로.

00:08:57.608 --> 00:09:01.469
최대한 머리를 눌러주면서,
아프더라도 조금 참으시고요.

00:09:01.494 --> 00:09:05.375
뒤통을 늘린다는 느낌으로 가세요.

00:09:05.550 --> 00:09:11.122
앞으로 천천히 가시면서
뒤통이 늘어나는 느낌 받으시고.

00:09:11.222 --> 00:09:18.905
내쉬면서 내려오셔서 배꼽 바라보시며
등 둥글게 말아서 올라오세요.

00:09:19.005 --> 00:09:23.049
올라오셔서 정면 바라보시고 턱 당기고.

00:09:23.074 --> 00:09:27.195
내쉬면서 손 풀어서 어깨 긴장 풀어줍니다.

00:09:27.370 --> 00:09:30.866
호흡을 역시 길게 마시고.

00:09:30.966 --> 00:09:35.589
내쉬고.

00:09:35.900 --> 00:09:38.632
이 동작은 일명 토끼 자세라고 하는데,

00:09:38.657 --> 00:09:44.715
이 자세는 머리를 바닥에 댄 채로 머리를
눌러가면서 엉덩이를 들어 올리는 겁니다.

00:09:44.815 --> 00:09:50.185
이 상태에서 깍지를 껴서 머리
쪽으로 내려주시는데 힘드시면,

00:09:50.210 --> 00:09:55.674
손을 바닥에 내려놓고 머리를 굴러가면서
5초 동안 자세를 유지하며

00:09:55.774 --> 00:09:58.893
3회 정도 실시하시는 게 좋습니다.

00:10:05.655 --> 00:10:14.188
첫 번째 동작 타다 아사나에서 우타나 아사나,
그러니까 양손을 머리 위로 쭉 올린 자세에서

00:10:14.288 --> 00:10:19.115
앞으로 숙여서 손을 바닥에 내려놓는

머리가 맑아지는 요가

동작을 실시하시는 건데요.

00:10:19.215 --> 00:10:24.123
이 동작하실 때는 턱을 가슴 쪽으로 당겨서
뒷목을 늘려주고

00:10:24.288 --> 00:10:29.167
내쉴 때는 앞으로 숙여주시고
목의 긴장을 풀어주시면 됩니다.

00:10:29.267 --> 00:10:31.885
동작을 유지하실 때 세 번의 호흡.

00:10:31.985 --> 00:10:36.391
그리고 5 세트 정도 반복하시면 되겠습니다.

00:10:36.491 --> 00:10:42.425
두 번째 동작 비라사나에서 파르 바타사나,
연결하는 건데요.

00:10:42.525 --> 00:10:45.028
이 동작은 무릎을 꿇고 하셔도 되고

00:10:45.069 --> 00:10:49.278
무릎 사이를 벌리고 그 사이에
엉덩이를 내려놓고 하셔도 좋습니다.

00:10:49.303 --> 00:10:55.363
다리가 유연하신 분들은 가능하면 무릎 사이를
벌려서 엉덩이를 그 안쪽으로 내려놓으시고.

00:10:55.538 --> 00:11:00.836
양팔을 그대로 머리 위로 올리셔서
어깨를 회전하시면 돼요.

00:11:00.936 --> 00:11:05.095
이때 역시 목은 뒷목을 열어주셔야 되기 때문에

00:11:05.195 --> 00:11:10.324
턱을 가슴 쪽으로 가깝게 당기시고
양팔은 바깥쪽으로 회전하시면서.

00:11:10.400 --> 00:11:16.495
최대한 고개는 앞으로 숙여주셔서 뒷목에
긴장을 풀어주시고 늘려주시며,

00:11:16.544 --> 00:11:22.767
양손에 끝에 힘을 주어 바깥쪽으로
크게 회전하시면 되겠습니다.

00:11:22.942 --> 00:11:28.278
세 번째 동작은 토끼 자세라고 하는데
머리를 바닥에 댄 채

00:11:28.386 --> 00:11:32.168
엉덩이를 들어서 몸의 무게를
머리에 실으시는 거예요.

00:11:32.268 --> 00:11:36.124
이때 너무 머리를 누르지 않게끔
아랫배에 힘을 주시고.

00:11:36.224 --> 00:11:40.165
머리를 천천히 눌러가면서
뒷목을 늘려주시면 됩니다.

00:11:40.237 --> 00:11:43.395
잘 되시는 분들은 머리가 바닥에 눌릴 때마다

머리가 맑아지는 요가

00:11:43.420 --> 00:11:49.412
깍지를 껴서 머리 뒤로 넘기며
가슴을 열어주시면 됩니다.

00:11:49.599 --> 00:11:52.545
여러분도 집에서 한번 따라 해 보시죠.

00:11:52.645 --> 00:11:57.776
감사합니다.
나마스떼.