

피부가 예뻐지는 동작들

WEBVTT

00:00:34.304 --> 00:00:36.741

안녕하세요?
요가 전문강사 우마입니다.

00:00:36.841 --> 00:00:41.662

오늘은 예쁜 V라인 얼굴을 만들어주는
요가를 배워보도록 하겠습니다.

00:00:41.762 --> 00:00:49.560

이 요가는 얼굴의 군살을 없애주고
혈색을 맑게 해주는 요가입니다.

00:00:49.660 --> 00:00:53.997

오늘은 피부가 예뻐지는 요가를
해 보도록 하겠습니다.

00:00:54.097 --> 00:01:00.828

첫 번째 동작, 양쪽 발을 모아서
무릎을 세우고 무릎 사이는 약간 열어줍니다.

00:01:00.892 --> 00:01:04.677

턱은 당겨주시고, 구르기를 하실 건데요.

00:01:04.777 --> 00:01:09.564

몸을 무릎 안쪽으로 가볍게 넣어주셨다가.

00:01:09.664 --> 00:01:18.347

마시면서 그대로 상체 들어 올리고,
무릎은 모아서 머리 뒤로 넘겨주세요.

00:01:18.447 --> 00:01:26.263

다시 앞으로 돌아오실 때 반동을
이용하셔서, 엉덩이를 살짝 머리 쪽으로.

00:01:26.363 --> 00:01:31.006

무릎 사이를 벌려서
다시 머리를 그 안쪽으로 넣고.

00:01:31.106 --> 00:01:38.559

마시면서 다시 팔을 엉덩이 쪽으로
받혀서 다리를 멀리.

00:01:38.659 --> 00:01:44.599

내쉬면서 무릎 사이 벌려서 머리를 그 안쪽으로.

00:01:44.699 --> 00:01:48.558

구르기를 3회에서 5회 정도 실시하시고요.

00:01:48.658 --> 00:01:53.285

자세가 끝나신 다음에 쟁기 자세, 할라사나로 들어갈게요.

00:01:53.385 --> 00:02:00.163

그대로 다시 무릎을 모아서 발을 머리 뒤로 넘어줍니다.
할라사나, 쟁기 자세.

00:02:00.263 --> 00:02:03.250

잘 되시는 분들은 그대로 무릎을 쪽 피시고

00:02:03.275 --> 00:02:06.595

힘드신 분들은 무릎을 구부리고 계세요.

00:02:06.880 --> 00:02:12.250

잘 되시는 분들은 다시 무릎을
펴주고 손을 바닥에 내려줍니다.

00:02:12.350 --> 00:02:15.002

피부가 예뻐지는 동작들
발을 조금 더 머리 쪽으로 걸어가셔도 좋고요.

00:02:15.089 --> 00:02:21.576
팔꿈치를 안으로 모으고, 더 잘 되시면 깍지를
껴서 머리 반대 방향으로 쪽 뺏어주세요.

00:02:21.676 --> 00:02:26.746
이때 좀 답답하시더라도
턱과 가슴을 가깝게 해주시고요.

00:02:26.846 --> 00:02:28.977
발등을 내려주시는 게 좋아요.

00:02:29.077 --> 00:02:34.755
아랫배는 넣어주시고,
한 다섯 호흡 정도 유지하시면서,

00:02:34.855 --> 00:02:42.599
잘 되시면 시간을 조금씩 늘려 주시면 되겠습니다.

00:02:42.699 --> 00:02:52.464
자세가 안정되었으면, 다시 손을 허리에
받히시고 발가락을 끝을 세우고.

00:02:52.564 --> 00:03:01.306
천천히 두 다리를 천장 쪽으로 올려주세요.

00:03:01.406 --> 00:03:07.845
역시 한 10번 정도 호흡을 하시면서 자세 유지하시고.

00:03:07.945 --> 00:03:15.030
10번 호흡이 끝나셨으면 다시 할라사나,
다리를 하나씩 내려놓으셔도 좋고요.

00:03:15.130 --> 00:03:21.037
두 다리를 동시에 내려 놓으셔도 좋습니다.

00:03:21.137 --> 00:03:27.213
자세를 풀 때는 손을 바닥에 내려놓고 머리가 뜨지 않게.

00:03:27.313 --> 00:03:36.069
발등을 천천히 얼굴을 스쳐서 내려오도록 배에 힘주시고.

00:03:36.169 --> 00:03:41.132
다리가 그대로 직각이 되셨을 때 무릎을 구부려

00:03:41.232 --> 00:03:47.287
발바닥 하나씩 하나씩 바닥으로
내려놓고 등을 한 번 눌러주세요.

00:03:47.387 --> 00:03:55.432
여기까지 동작을 천천히 다시 한 번
진행해보도록 하겠습니다.

00:03:55.532 --> 00:04:01.498
두 발을 모은 상태에서 천장 쪽으로 발을 들어 올리시고.

00:04:01.598 --> 00:04:07.211
손은 엉덩이를 받혀서 쟁기 자세.

00:04:07.311 --> 00:04:15.164
쟁기 자세에서 팔꿈치 안으로 다시 어깨로 서기.

00:04:15.264 --> 00:04:24.699
10번 정도 호흡을 유지하신 때문에
두 다리를 다시 쟁기 자세, 할라사나.

00:04:24.799 --> 00:04:29.599

피부가 예뻐지는 동작들

발끝이나 발등이 바닥에 잘 닿으셨으면
손 바닥에 내려놓고.

00:04:29.624 --> 00:04:34.286
등, 엉덩이가 내려오기 전까지 끝까지 배에 힘주셨다가.

00:04:34.461 --> 00:04:38.789
발등이 얼굴을 스쳐서 내려오도록.

00:04:38.889 --> 00:04:42.004
등이 다 바닥에 내려오셨으면 무릎을 구부려서

00:04:42.029 --> 00:04:50.159
한 다리씩, 혹은 두 다리 동시에 발바닥
바닥에 착지하고 등을 눌러줍니다.

00:04:50.477 --> 00:04:53.089
다리를 쭉 뻗고 앞으로 숙이는 동작인데요.

00:04:53.189 --> 00:04:59.260
이거는 배와 허벅지가 가깝게
달아서 배를 따뜻하게 달궈주면서

00:04:59.360 --> 00:05:02.354
장의 운동을 활발하게 해주는 동작입니다.

00:05:02.454 --> 00:05:05.600
그렇기 때문에 배와 허벅지가 가까이 닿으셔야 되는데

00:05:05.700 --> 00:05:11.616
앞으로 숙였을 때 조금 닿지 않는
분들은 무릎을 살짝 세워 주셔서

00:05:11.716 --> 00:05:17.305
아랫배와 허벅지 위쪽이 가깝게
달도록 먼저 자세를 유지하시고.

00:05:17.405 --> 00:05:23.320
이 상태에서 동작이 조금씩 익숙해지시면
다리를 조금씩 앞으로 밀어내셔서

00:05:23.420 --> 00:05:30.792
아랫배와 허벅지가 떨어지지 않게끔 자세가
조금씩 유지해 주시며 머리를 내려줍니다.

00:05:30.817 --> 00:05:35.355
손은 발끝을 잡아주시고 발 사이가 벌어지지 않게

00:05:35.530 --> 00:05:42.340
머리는 숙여서 긴장 풀어주고,
의식은 아랫배와 허벅지에 두시고요.

00:05:42.440 --> 00:05:47.341
마실 때는 등을 부풀리고,
내쉴 때는 아랫배를 수축하면서

00:05:47.441 --> 00:05:51.688
계속 복부가 움직여질 수 있도록.

00:05:51.788 --> 00:05:53.886
마시고.

00:05:53.911 --> 00:05:55.566
내쉬고.

00:05:55.614 --> 00:05:59.295
장의 운동할 수 있도록 계속 마시고.

피부가 예뻐지는 동작들

00:05:59.522 --> 00:06:03.546
내쉬고 하면서 배에 계속 집중하세요.

00:06:03.646 --> 00:06:05.014
마시고.

00:06:05.039 --> 00:06:09.078
배를 넣으면서 좀 더 아래쪽으로 내쉬고.

00:06:09.244 --> 00:06:18.716
천천히 마시며 팔 쪽 피고 올라오셔서 숨을 내쉬어 줍니다.

00:06:19.156 --> 00:06:21.788
한 번 더 보여드리도록 하겠습니다.

00:06:21.888 --> 00:06:25.783
양발은 앞으로 쪽 뻗고 뒤통지 살짝 밀어내 줍니다.

00:06:25.808 --> 00:06:28.071
이때 뒤통지 뜨지 않게 해주시고요.

00:06:28.826 --> 00:06:33.666
앞으로 숙이는데 복부하고 허벅지가 붙으셔야 돼요.

00:06:33.965 --> 00:06:40.421
앞으로 숙였을 때 안 붙는 분들은 무릎을
세워서 아랫배와 허벅지 붙게 하시고요.

00:06:40.521 --> 00:06:45.308
붙으시는 분들은 무릎을 펴주고, 양손은 발 앞쪽에.

00:06:45.408 --> 00:06:48.937
이때 손도 안 닿으시는 분들이 있으실 텐데요.

00:06:49.037 --> 00:06:54.326
손을 무릎 옆에 내려놓으셔도 좋아요.
선택이시고요.

00:06:54.426 --> 00:06:57.811
호흡은 마시고 내쉬면서.

00:06:57.911 --> 00:07:01.834
복부하고 다리가 가깝게, 머리는 힘 빼주고.

00:07:01.934 --> 00:07:04.877
마실 때마다 등을 부풀리고.

00:07:04.977 --> 00:07:10.167
내쉴 때는 아랫배 허벅지 밀착되도록
깊숙이 숙여주세요.

00:07:10.267 --> 00:07:15.694
이때 복부 의식하시면서 마시고,
내쉴 때마다 배가 들어갈 수 있게

00:07:15.794 --> 00:07:20.093
배를 내쉬는 호흡에 훌쩍하게 만드세요.

00:07:20.193 --> 00:07:22.627
들어쉬고.

00:07:22.727 --> 00:07:23.666
내쉬고.

00:07:23.691 --> 00:07:26.376
3회 이상씩 실시하시고요, 호흡은 깊게.

00:07:26.551 --> 00:07:28.633

피부가 예뻐지는 동작들

마시고.

00:07:28.733 --> 00:07:30.128
내쉬고

00:07:30.228 --> 00:07:33.456
다리가 닿기더라도 의식은 배에 두세요.

00:07:33.556 --> 00:07:39.630
목의 긴장 풀고.
5회에서 그 이상 하셨으면 고개를 한번 들어 줘서.

00:07:39.730 --> 00:07:41.986
숨을 마시고.

00:07:42.086 --> 00:07:48.027
팔꿈치 다 펴지셨으면, 내쉬면서
그대로 시선 코끝으로 이동하고.

00:07:48.127 --> 00:07:53.591
마무리해 주시면 됩니다.

00:07:53.691 --> 00:07:57.489
척추 반 비틀기 동작 들어가 보도록 하겠습니다.

00:07:57.589 --> 00:08:05.110
먼저 쉬운 척추 반 비틀기로 두 발을
발날 쪽을 붙여서 무릎 사이를 약간 벌려주시고요.

00:08:05.210 --> 00:08:08.901
허리를 쪽 편 상태에서 먼저 오른 방향으로.

00:08:09.001 --> 00:08:14.252
왼손으로는 오른쪽 무릎을 잡고,
오른손은 엉덩이 뒤에 내려놓고.

00:08:14.352 --> 00:08:19.540
어깨를 바깥쪽으로 열면서 척추를 틀어줍니다.

00:08:19.640 --> 00:08:23.020
비틀기 동작은 위와 장을 많이 자극하는데요.

00:08:23.120 --> 00:08:28.448
이 동작에서 허리를 쪽 펴서 몸을 비틀어주면서

00:08:28.548 --> 00:08:34.378
위와 장을 운동할 수 있게끔 자세를 취해주세요.

00:08:34.478 --> 00:08:38.558
반대쪽으로도 몸을 회전하셔서.

00:08:38.733 --> 00:08:45.100
오른손으로 왼쪽 무릎을 잡고
왼쪽 가슴을 열면서 비틀어주세요.

00:08:45.125 --> 00:08:50.231
위와 장의 기능이 활발해져야 피부가 맑아지죠?

00:08:50.331 --> 00:08:57.691
소화 흡수와 배설이 잘 되도록 위장을 자극하며

00:08:57.791 --> 00:09:03.281
자세를 천천히 내쉬는 호흡마다 비틀어주시면 돼요.

00:09:03.381 --> 00:09:06.906
자 마시는 호흡에 돌아오시고.

00:09:07.006 --> 00:09:13.902

피부가 예뻐지는 동작들

그대로 조금 더 강하게 두 다리를 쪽
뻗어서 약간 어려운 비틀기로 들어갑니다.

00:09:14.002 --> 00:09:18.692
오른쪽 무릎을 세워 왼쪽 무릎 바깥쪽에 내려놓고.

00:09:18.792 --> 00:09:25.671
역시 허리를 곧게 세우시고 왼팔을 들어
올려서 팔꿈치가 무릎 바깥쪽 밀어주고.

00:09:25.771 --> 00:09:29.495
오른손은 엉덩이 뒤에 내려놓고.

00:09:29.595 --> 00:09:39.341
역시 마시고 내쉴 때마다 강하게 팔꿈치로
다리를 밀어내며 오른쪽 가슴을 열어주세요.

00:09:39.441 --> 00:09:44.073
이때 의식을 양쪽 엉덩이가 뜨지 않게 눌러주시고.

00:09:44.173 --> 00:09:49.521
잘 되시면 조금씩 오른 방향으로 해서 손을 이동하고.

00:09:49.621 --> 00:09:52.455
어깨를 열어주시면 돼요.

00:09:52.555 --> 00:09:58.446
반대쪽도 돌아오셔서 발을 바꾸어 왼쪽 무릎 세우고.

00:09:58.546 --> 00:10:06.311
오른팔을 들어 올려서 팔꿈치로 무릎 바깥쪽
밀면서 왼쪽으로 비틀어주시면 돼요.

00:10:06.411 --> 00:10:10.681
허리를 곧게 세우고 내쉴 때마다
팔꿈치로 다리를 밀어주고.

00:10:10.816 --> 00:10:14.676
왼쪽 어깨는 바깥쪽으로 열어주세요.

00:10:14.776 --> 00:10:19.974
숨을 마시고 내쉬면서 조금씩 더 비틀고.

00:10:20.074 --> 00:10:24.753
마시고 내쉬면서 비틀어주고.

00:10:24.853 --> 00:10:31.274
마시며 자세 정면 돌아와서
다리 쪽 뻗고 뒤통지 밀어내고

00:10:31.374 --> 00:10:36.556
좌골 나란하게 두며 자세를 마무리합니다.

00:10:36.656 --> 00:10:41.489
쉬운 반 비틀기, 왼손을 먼저 오른쪽 무릎을 감싸고.

00:10:41.589 --> 00:10:45.747
오른팔을 엉덩이 뒤에 내려놔서 오른쪽으로 비틀어줍니다.

00:10:45.847 --> 00:10:50.501
이 동작은 위장을 자극해서 피부를 맑게 해주는 자세인데요.

00:10:50.601 --> 00:10:54.894
보통 동작을 유지하면서 다섯 호흡하시고.

00:10:54.994 --> 00:10:59.991
돌아오셔서 또 반대 방향으로 역시 비틀어 주시고.

피부가 예뻐지는 동작들

00:11:00.091 --> 00:11:02.466
다섯 호흡 정도.

00:11:02.566 --> 00:11:12.140
호흡을 다섯 번 하시고 3회에서 5회 정도
오른쪽, 왼쪽 비틀어 주시면 됩니다.

00:11:12.240 --> 00:11:19.091
돌아오시고, 조금 더 강하게 하기 위해서는 다리를 쪽 뺀고

00:11:19.191 --> 00:11:23.269
오른쪽 무릎을 세워서 왼쪽 무릎 반대쪽으로 내려놓고

00:11:23.321 --> 00:11:28.793
이때 발끝은 당겨서 발가락 끝이
눌려지지 않도록 조절하시고요.

00:11:29.187 --> 00:11:34.621
허리를 곧게 세우고 팔꿈치로
무릎 바깥쪽을 밀어주시면서

00:11:34.721 --> 00:11:38.345
오른쪽 어깨를 바깥쪽으로 회전.

00:11:38.445 --> 00:11:42.149
역시 다섯 호흡을 길게 하시고.

00:11:42.249 --> 00:11:45.761
호흡이 끝나셨으면 발을 바꿔서.

00:11:45.786 --> 00:11:52.676
왼쪽 무릎 세우시고, 오른 팔꿈치로 왼쪽 무릎
바깥쪽으로 밀면서 왼쪽 가슴 열어주세요.

00:11:52.851 --> 00:12:03.394
역시 깊게 다섯 호흡하시고 번갈아 가면서
3세트 정도 유지하시면 됩니다.

00:12:03.494 --> 00:12:08.996
다섯 호흡 끝나셨으면 얼굴 정면,
제자리로 돌아오셔서 다리 정렬.

00:12:09.096 --> 00:12:12.580
엉덩이를 들었다 내렸다 하시면서 좌골 정렬하시고.

00:12:12.680 --> 00:12:18.978
허리 곧게 피시고 턱 당겨서 자세 마무리하시면 됩니다.

00:12:25.806 --> 00:12:31.396
첫 번째 동작은 구르기를 3회에서 5회 정도 실시하시고요.

00:12:31.496 --> 00:12:37.891
다음 동작으로는 요가 동작 중에 할라아사나,
양 다리를 머리 뒤로 넘겨서

00:12:37.991 --> 00:12:41.889
양손은 등에 받히고 자세를 유지하신 다음에

00:12:41.989 --> 00:12:48.782
두 다리를 천장 쪽으로 올려서 사르반가사나,
어깨로 서기까지 연결하는 동작입니다.

00:12:48.882 --> 00:12:55.049
이 동작에 있어서는 양쪽 어깨와 귀가 멀어지게 해주시고.

00:12:55.149 --> 00:13:00.435
턱과 가슴이 가깝게.
두 다리를 모아서 머리 뒤로 넘겼다가

피부가 예뻐지는 동작들

00:13:00.460 --> 00:13:07.212

천장 쪽으로 올리고 다시 자세를
두 다리를 머리 뒤로 넘기는 할라아사나,

00:13:07.441 --> 00:13:11.179

양손을 바닥에 짚고 발등이 얼굴을 스쳐서

00:13:11.204 --> 00:13:15.190

천천히 내려올 수 있도록 끝까지 배에 힘 빼지 마시고요.

00:13:15.290 --> 00:13:21.400

내려오셔서 무릎을 세우고
마지막으로 등을 바닥에 꼭 눌러.

00:13:21.425 --> 00:13:24.211

이때 엉덩이 살짝 들어 올려질 수 있어요.

00:13:24.386 --> 00:13:30.214

내쉬면서 자세 풀어주며 마무리해주시면 됩니다.

00:13:30.314 --> 00:13:35.764

두 번째 요가 동작 파치모타나사나,
이 동작은 다리를 쪽 뺀고

00:13:35.864 --> 00:13:39.413

상체를 숙여주셔서 앞으로 숙이는 동작인데요.

00:13:39.513 --> 00:13:44.509

이때 아랫배하고 허벅지가
가깝게 자세를 유지하시면서

00:13:44.534 --> 00:13:48.116

깊고 천천히 호흡을 하시면 돼요.

00:13:48.141 --> 00:13:52.746

특히나 마실 때는 등을 부풀리고
내쉴 때마다 아랫배를 수축해서

00:13:52.996 --> 00:13:57.515

배를 따뜻하게 해주어
장의 기능을 활발하게 하는 게

00:13:57.615 --> 00:14:00.778

이 자세의 장점이라고 할 수 있습니다.

00:14:00.878 --> 00:14:09.695

다섯 호흡씩 길게 하시며 3세트 정도
자세를 유지하시면 될 것 같아요.

00:14:09.795 --> 00:14:17.117

척추 반 비틀기는 요가 자세 이름 중에
아르다 찬드라 자세라고도 하는데요.

00:14:17.208 --> 00:14:23.802

이 자세는 위와 장을 자극해서
피부를 맑게 해주는 자세입니다.

00:14:23.827 --> 00:14:27.595

쉬운 반 비틀기와 또 무릎을 세워서 하는

00:14:27.708 --> 00:14:31.665

약간 더 강한 반 비틀기를 실시하시면 되는데

00:14:31.765 --> 00:14:35.435

호흡은 역시 다섯 호흡 정도 유지하시면서

00:14:35.535 --> 00:14:42.050

피부가 예뻐지는 동작들
번갈아가며 3세트 이상씩 실시하시면 될 것 같아요.

00:14:42.150 --> 00:14:44.727
여러분도 집에서 한번 따라해 보세요.

00:14:44.822 --> 00:14:50.055
감사합니다.
나마스떼.