WEBVTT

00:00:33.523 --> 00:00:37.133
안녕하세요?
요가 전문강사 우마입니다.

00:00:37.233 --> 00:00:41.685
오늘은 예쁜 V라인 얼굴을 만들어주는
요가를 배워보도록 하겠습니다.

00:00:41.785 --> 00:00:49.779
이 요가는 얼굴의 군살을 없애주고
혈색을 맑게 해주는 요가입니다.

00:00:49.879 --> 00:00:54.596
오늘은 스트레스가 해소되는 요가를
해보도록 하겠습니다.

00:00:54.696 --> 00:00:58.364
첫 번째 동작, 거북이 자세라고 하는데요.

00:00:58.464 --> 00:01:03.511
양쪽 발을 그대로 무릎을 세워서 옆으로 벌려주시고.

00:01:03.611 --> 00:01:06.651
무릎을 바깥쪽으로 살짝 연 상태에서

00:01:06.751 --> 00:01:11.419
오른손부터 무릎 안쪽으로 천천히 넣어줍니다.

00:01:11.519 --> 00:01:15.636
손 바닥이 다리를 향해서 들어가셨다가

00:01:15.736 --> 00:01:19.811
손바닥을 다시 뒤집어서 바닥에 내려놓고.

00:01:19.911 --> 00:01:23.835
이 상태에서 더 이상 힘들겠다 하시는 분들은

00:01:23.935 --> 00:01:26.722
발아래를 내려놓고 머리를 숙여주시고요.

00:01:26.822 --> 00:01:31.579
조금 더 앞으로 숙이실 수 있으면
상체를 더 뒤로 넣어주시고

00:01:31.679 --> 00:01:37.961
다리를 앞으로 뻗어가며 턱을 내리고.

00:01:38.061 --> 00:01:42.719
발 끝을 밀어주고, 자세를 유지하시면 돼요.

00:01:42.819 --> 00:01:47.984
이 자세는 스트레스를 해소하는데 좋은 자세인데요.

00:01:48.084 --> 00:01:53.922
간을 활성화시켜 간을 편안하게
해주는 자세라고 할 수 있습니다.

00:01:54.022 --> 00:02:00.181
자세는 한 10회 정도 호흡하셨다가 풀어주면 됩니다.

00:02:00.281 --> 00:02:01.453
5.

00:02:01.553 --> 00:02:02.575
4.

00:02:02.675 --> 00:02:03.751
3.

00:02:03.851 --> 00:02:05.346
2.

00:02:05.446 --> 00:02:06.992
1.

00:02:07.092 --> 00:02:13.900
자세를 풀어주실 때는 무릎을
한 쪽씩 세워서 팔을 가볍게 빼주며.

00:02:14.000 --> 00:02:17.302
원래 자리로 돌아오시면 돼요.

00:02:17.402 --> 00:02:22.867
오셨을 때는 역시 좌골 맞춰주고,
허리 펴고, 턱 당기고.

00:02:22.967 --> 00:02:25.658
다시 한 번 해보도록 하겠습니다.

00:02:25.758 --> 00:02:28.200
양 발을 그대로 허벅지 쪽으로.

00:02:28.300 --> 00:02:33.243
지금 무릎이 있는 위치까지
당기셔서 발 사이를 약간 벌리고.

00:02:33.343 --> 00:02:36.914
무릎을 세운 상태에서 약간 바깥쪽으로 벌려주세요.

00:02:37.014 --> 00:02:42.235
오른손을 먼저 손바닥이 천장을
향하게 어깨를 뒤로 넣으면서.

00:02:42.335 --> 00:02:45.935
깊숙이 들어가면 손바닥 다시 바닥 내려놓고.

00:02:46.035 --> 00:02:51.379
반대 손도 그대로 무릎 안쪽으로 넣으셨다가 뒤집으시고.

00:02:51.479 --> 00:02:54.577
힘드신 분들은 여기에서 그대로
고개만 숙여주시면 되고요.

00:02:54.677 --> 00:03:00.006
조금 더 내려가실 수 있는 분들은
다리를 조금씩 앞으로 밀면서

00:03:00.106 --> 00:03:05.622
발끝을 세우고, 턱이나 혹은 이마를 내려주시면 돼요.

00:03:05.722 --> 00:03:09.931
그 상태에서 자세 유지하시면서
10번의 호흡을 해주시면 돼요.

00:03:10.031 --> 00:03:15.175
10초 정도 유지하세요.

00:03:15.275 --> 00:03:19.221
10 카운트 정도 세셨으면 그대로 무릎을 세우고.

00:03:19.321 --> 00:03:23.809
팔을 한 쪽씩 빼주시고요.

00:03:23.909 --> 00:03:26.011

다리를 그대로 가운데로 모아놓고 .

00:03:26.111 --> 00:03:29.468
발끝과 엉덩이 좌골을 맞춰주고.

00:03:29.568 --> 00:03:35.795
허리 쭉 핀 상태에서 자세 마무리해 주시면 돼요.

00:03:35.895 --> 00:03:40.745
두 번째 동작은 무릎을 꿇은 상태에서 허리를 곧게 피고

00:03:40.845 --> 00:03:42.360
기는 동작으로 갑니다.

00:03:42.460 --> 00:03:48.568
손으로 그대로 앞으로 걸어가셔서 무릎 사이를 벌리고

00:03:48.668 --> 00:03:54.593
먼저는 허리를 내려서 가볍게 요추를 풀어주시고요.

00:03:54.693 --> 00:04:03.259
엉덩이를 살짝 뒤로 밀었다가 허리의 긴장 풀어주시고.

00:04:03.359 --> 00:04:06.871
다시 마시면서 그대로 앞으로.

00:04:06.971 --> 00:04:12.971
코브라 자세로 가셨다가 배와 가슴을 바닥에 내려놓으세요.

00:04:13.071 --> 00:04:20.483
이 상태에서 그대로 무릎을 하나씩
접어서 발등이나 발목을 잡아주시고.

00:04:20.583 --> 00:04:27.026
가슴을 연 상태에 이마를 바닥에
내려놓고, 잠깐 대기하고 계셨다가.

00:04:27.126 --> 00:04:34.304
호흡을 마시면서 그대로 고개 들어
올리고, 무릎도 들어 올리고.

00:04:34.404 --> 00:04:40.589
내쉬면서 그대로 무릎 내리고, 가슴 내리고, 손 풀고.

00:04:40.689 --> 00:04:43.050
이마 바닥에.

00:04:43.150 --> 00:04:48.314
마시면서 다시 코브라자세 가셨다가.

00:04:48.414 --> 00:04:51.569
내쉬면서 배 바닥에 내려놓고.

00:04:51.669 --> 00:04:59.480
양손으로 발을 혹은 발목을 잡아서 역시 활 자세.

00:04:59.580 --> 00:05:05.609
마시며 올리고.

00:05:05.709 --> 00:05:13.732
내쉬며 내려놓고.

00:05:13.832 --> 00:05:18.920
한 번 더 마시고.

00:05:19.020 --> 00:05:28.640
내쉬고.

00:05:28.740 --> 00:05:32.477
다리를 풀어주시고, 손 어깨 아래 내려놓고.

00:05:32.577 --> 00:05:38.076
한 번 더 올리셨다가.

00:05:38.176 --> 00:05:52.284
엉덩이를 들어서 다시 기는 자세로 돌아오세요.

00:05:52.384 --> 00:05:56.329
한 세트 끝나셨으면 다시 상체 들어 올려서

00:05:56.429 --> 00:06:00.479
요추만 내려주시고 아래 허리 내려주고.

00:06:00.579 --> 00:06:05.231
다시 엉덩이를 뒤로 밀었다가.

00:06:05.331 --> 00:06:11.179
마시면서 다시 코브라 자세.

00:06:11.279 --> 00:06:15.540
배, 가슴을 바닥에 내려놓고.

00:06:15.640 --> 00:06:20.766
무릎을 구부려서 발목이나 발등 잡고.

00:06:20.866 --> 00:06:24.809
이마 바닥에 내려놓고.

00:06:24.909 --> 00:06:29.204
마시고.

00:06:29.304 --> 00:06:33.828
내쉬고.

00:06:33.928 --> 00:06:38.025
세 번 반복할게요. 마시고 위로.

00:06:38.125 --> 00:06:41.176
내쉬고, 바닥으로

00:06:41.276 --> 00:06:47.889
가능하면 가슴을 열어주시면서, 마시고.

00:06:47.989 --> 00:06:52.135
내쉬고.

00:06:52.235 --> 00:06:57.106
세 번 끝나셨으면 다리 풀어주고, 손 어깨 아래.

00:06:57.206 --> 00:07:00.779
마시며 올라오셔서 그대로 엉덩이를 뒤로.

00:07:00.879 --> 00:07:05.959
팔은 앞으로 쭉 뻗으며 마무리해 주시면 돼요.

00:07:06.059 --> 00:07:09.517
세 번째 동작은 물고기 자세인데요.

00:07:09.617 --> 00:07:13.767
먼저 양손을 엉덩이 밑에 싹 넣어주시고.

00:07:13.867 --> 00:07:19.834
어깨와 팔꿈치 다 등 뒤로 들어가게 해 줍니다.

00:07:19.934 --> 00:07:23.646
발등을 앞으로 밀고, 팔꿈치로 바닥을 누르면서

00:07:23.746 --> 00:07:28.355
가슴을 들어 올렸다가 머리는 그대로 미끄러지듯이.

00:07:28.455 --> 00:07:30.612
정수리가 바닥에 닿게 하시고.

00:07:30.712 --> 00:07:35.118
이때 시선은 코끝 바라보시거나 천장 바라보시면서

00:07:35.218 --> 00:07:39.386
다섯 호흡에서 열 번의 호흡 유지하시고.

00:07:39.486 --> 00:07:42.577
마실 때마다 가슴을 확장하고.

00:07:42.677 --> 00:07:46.203
내쉴 때는 아랫배 수축하고.

00:07:46.303 --> 00:07:51.481
특히나 마시는 호흡에 가슴을
크게 천장 쪽으로 들어 올리고.

00:07:51.581 --> 00:07:56.202
내쉴 때는 그대로 아랫배에 긴장을 풀어주시고.

00:07:56.302 --> 00:07:59.332
마시고 가슴을 확장하고.

00:07:59.432 --> 00:08:02.316
내쉴 때마다 아랫배 수축하고.

00:08:02.416 --> 00:08:05.917
마시고.

00:08:06.017 --> 00:08:08.934
내쉬고.

00:08:09.034 --> 00:08:14.348
이 자세는 호흡을 마실 때마다 최대한
가슴을 천장 쪽으로 들어 올리고

00:08:14.448 --> 00:08:20.920
내쉴 때는 아랫배를 당기면서 발등을 앞으로 밀어주고.

00:08:21.020 --> 00:08:25.942
의식은 가슴에 두시고 호흡은 좀 더 천천히

00:08:26.042 --> 00:08:32.502
마시고 내쉬면서 10번에서 15번, 혹은 그 이상씩.

00:08:32.602 --> 00:08:38.918
계속해서 호흡과 함께 자세를 유지하시면 됩니다.

00:08:39.018 --> 00:08:46.498
자세를 풀 때는 미끄러지듯이 턱을 가슴 쪽으로 당겨서

00:08:46.598 --> 00:08:52.180
뒤통수 바닥에 내려놓고 손을 풀어주고.

00:08:52.280 --> 00:09:01.165
무릎을 세워서 등을 한 번 바닥에
꾹 눌러주며 마무리하시면 돼요.

00:09:01.265 --> 00:09:05.477
등을 눌러줄 때 엉덩이가 살짝 들릴 수 있어요.

00:09:05.577 --> 00:09:09.783

뒤통수 누르시고 턱은 당기고.

00:09:09.883 --> 00:09:14.480
역시 내쉬면서 엉덩이 다시 내려주고.

00:09:14.580 --> 00:09:20.164
긴장됐던 등을 편안하게 내쉬는 호흡에

00:09:20.264 --> 00:09:27.865
바닥으로 허리와 등을 내려주시면 됩니다.

00:09:34.876 --> 00:09:41.795
첫 번째 거북이 자세로 이 자세는 간에 좋은 자세로써

00:09:41.895 --> 00:09:45.802
간이 좋아지면서 스트레스가 해소되는 자세입니다.

00:09:45.902 --> 00:09:50.803
이 자세를 취하실 때는 무릎을 세우고 무릎 뒤 쪽으로

00:09:50.903 --> 00:09:56.149
팔을 깊숙이 넣어줘 턱이나 이마가
바닥에 닿게 해주시면 돼요.

00:09:56.249 --> 00:10:00.591
호흡은 짧게는 다섯 호흡, 길게는 열 번 호흡하시면서

00:10:00.691 --> 00:10:02.717
자세를 유지하시면 돼요.

00:10:02.817 --> 00:10:07.301
조금 더 하시고 싶다 하면 다섯
호흡이나 열 번 호흡 끝나신 다음에

00:10:07.401 --> 00:10:13.257
자세를 만들어서 계속 연속하시면 될 것 같습니다.

00:10:13.357 --> 00:10:18.381
두 번째 동작은 엎드려서 요추를 내리는 것부터

00:10:18.481 --> 00:10:26.071
코브라 자세, 그다음에 최종적으로
활 자세까지 이어가는 동작입니다.

00:10:26.171 --> 00:10:31.130
워밍업 동작에서는 기는 자세에서
아래 허리만 내려주셨다가

00:10:31.230 --> 00:10:35.522
그다음에 배를 바닥에 깔고 상체를 들어 올려

00:10:35.622 --> 00:10:39.402
일명 코브라 자세라고 하는 자세를 취하시고

00:10:39.502 --> 00:10:46.101
최종적으로 양쪽 발목이나 발등을
잡아서 배만 바닥에 내린 채로

00:10:46.201 --> 00:10:50.992
가슴과 다리를 들어 올리는 동작을 유지하시면 됩니다.

00:10:51.092 --> 00:10:56.136
활 자세에서는 길게는 다섯 호흡,
짧게는 세 호흡하시고.

00:10:56.236 --> 00:11:01.900
3 세트 정도 자세를 반복하시면 될 것 같습니다.

00:11:02.000 --> 00:11:05.541
세 번째 동작, 물고기 자세인데요.

00:11:05.641 --> 00:11:09.691
이 자세는 가슴을 확장하고 고개를 뒤로 젖혀서

00:11:09.791 --> 00:11:14.459
목 앞쪽에 있는 부교감 신경을 자극하는 자세입니다.

00:11:14.559 --> 00:11:19.191
이 자세를 계속 유지하시다 보면 휴식이 편안해지셔서

00:11:19.291 --> 00:11:24.155
스트레스를 해소하고 다음날 피로를 확실히 풀어주셔서

00:11:24.255 --> 00:11:30.355
몸에 있는 노폐물들을 몸 밖으로
잘 배출하게끔 하는 동작이기도 합니다.

00:11:30.455 --> 00:11:36.221
이 동작을 유지하시면서 다섯 호흡에서
열 번의 호흡을 유지하시고

00:11:36.321 --> 00:11:42.309
한 자세가 끝나신 다음에
다음 동작을 취하실 때 잠깐 휴식하시고

00:11:42.409 --> 00:11:48.910
또 세 번에서 다섯 번 정도 반복하셔도
좋을 것 같습니다.

00:11:49.010 --> 00:11:51.854
여러분도 집에서 한번 따라 해 보세요.

00:11:51.954 --> 00:11:57.713
감사합니다. 나마스테.