

배를 따뜻하게 해서 살을 빼는 요가자세

WEBVTT

00:00:32.208 --> 00:00:35.975

나마스테. 안녕하세요?
요가 전문강사 허미현입니다.

00:00:36.075 --> 00:00:41.407

누구나 쉽게 가능한 예쁜 몸매를 만들어주는
다이어트 요가를 해보겠습니다.

00:00:41.507 --> 00:00:47.351

오늘은 배를 따뜻하게 해줘서
살을 빼주는 요가 해보도록 하겠습니다.

00:00:47.451 --> 00:00:50.787

첫 번째 동작은 파스치모타나사나입니다.

00:00:50.887 --> 00:00:55.681

허리를 날씬하게 해주고
비만을 방지해주는 자세입니다.

00:00:55.781 --> 00:00:59.540

그럼 동작 배워보도록 하겠습니다.

00:00:59.640 --> 00:01:03.312

두 다리를 앞으로 길게 뻗으시고요.

00:01:03.412 --> 00:01:06.962

엉덩이를 들썩 들썩하셔서
좌골을 나란하게 내려놓습니다.

00:01:07.062 --> 00:01:11.326

허리를 곧게 세워주시고, 양손은
엉덩이 옆 바닥에 내려놓습니다.

00:01:11.426 --> 00:01:14.739

고개는 살짝 당겨서 시선은 코끝 바라봐 주시고요.

00:01:14.839 --> 00:01:17.662

먼저 좀 더 쉬운 동작 들어가 보도록 할게요.

00:01:17.762 --> 00:01:19.518

무릎을 살짝 굽히시고요.

00:01:19.618 --> 00:01:21.939

양팔은 머리 위로 높이 들어 올립니다.

00:01:22.039 --> 00:01:26.240

팔을 최대한 높이 끌어당겨서
척추를 바르게 세워주시고요.

00:01:26.340 --> 00:01:32.416

그대로 아래로 깊이 숙여서
양쪽 발날을 잡아주세요.

00:01:32.516 --> 00:01:37.252

최대한 이마와 정강이가
닿을 수 있도록 내려주시고요.

00:01:37.352 --> 00:01:38.773

유지합니다.

00:01:38.873 --> 00:01:41.825

들이마시고.

00:01:41.925 --> 00:01:46.247

천천히 내릴게요.

배를 따뜻하게 해서 살을 빼는 요가자세

00:01:46.347 --> 00:01:49.247

들이마실 때 등이 둥글게 부풀어 오르구요.

00:01:49.347 --> 00:01:54.109

내쉬는 숨에 복부와 허벅지 최대한 밀착시켜줍니다.

00:01:54.209 --> 00:01:57.444

천천히 들이마시고.

00:01:57.544 --> 00:02:00.234

내쉬어주세요.

00:02:00.334 --> 00:02:05.478

이제 가능하신 분들은 무릎을
천천히 바닥으로 내려놓으시고.

00:02:05.578 --> 00:02:11.554

상체도 앞으로 깊이 숙여서 복부와 허벅지가
최대한 맞닿을 수 있도록 자세 유지합니다.

00:02:11.654 --> 00:02:14.769

마찬가지로 들이마실 때는 등을 둥글게 부풀리시고

00:02:14.869 --> 00:02:19.967

내쉬면서 복부와 허벅지를
더욱더 가깝게 밀착시켜 주세요.

00:02:20.067 --> 00:02:23.248

한 번 더 천천히 들이마시고.

00:02:23.348 --> 00:02:27.536

내쉽니다.

00:02:27.636 --> 00:02:29.952

들이마시면서 양손 멀리 뻗어내시고요.

00:02:30.052 --> 00:02:34.764

그대로 상체 일으켜서 세워주세요.

00:02:34.864 --> 00:02:41.733

내쉬는 숨에 양팔 아래로 내려서
엉덩이 옆 바닥에 내려놓습니다.

00:02:41.833 --> 00:02:45.817

파스치모타나사나, 다시 한 번
동작 배워보도록 하겠습니다.

00:02:45.917 --> 00:02:48.110

두 다리를 앞으로 길게 뻗어주시고요.

00:02:48.210 --> 00:02:52.525

엉덩이는 들썹 들썹하셔서 좌골을
나란하게 바닥에 내려놓습니다.

00:02:52.625 --> 00:02:55.930

가슴을 앞으로 밀어 올리면서
허리 곧게 세워주시고요.

00:02:56.030 --> 00:02:59.852

고개는 살짝 당겨서 시선은 코끝 바라봅니다.

00:02:59.952 --> 00:03:04.016

자세가 어려우신 분들은
무릎을 살짝 굽혀내시고요.

00:03:04.116 --> 00:03:09.926

양손은 위로 올렸다가
내쉬는 숨에 그대로 내려가서

배를 따뜻하게 해서 살을 빼는 요가자세

00:03:10.026 --> 00:03:12.516
양손으로는 발날을 잡아주시고요.

00:03:12.616 --> 00:03:15.274
복부와 허벅지는 최대한 밀착한 상태에서

00:03:15.374 --> 00:03:19.415
이마와 정강이가 가까워질 수 있도록 합니다.

00:03:19.515 --> 00:03:22.174
천천히 들이마시고.

00:03:22.274 --> 00:03:28.656
내쉬는 숨에 복부와 허벅지
더욱더 가깝게 유지합니다.

00:03:28.756 --> 00:03:33.568
자세가 안정되신 분들은 이제
서서히 무릎을 바닥으로 내리셔서

00:03:33.668 --> 00:03:36.754
상체를 더욱더 앞으로 깊이 숙여주시고요.

00:03:36.854 --> 00:03:39.029
들이마시고.

00:03:39.129 --> 00:03:44.328
내쉬면서 복부와 허벅지 최대한
가까운 상태로 유지합니다.

00:03:44.428 --> 00:03:47.428
천천히 들이마시고.

00:03:47.528 --> 00:03:49.725
내쉴게요.

00:03:49.825 --> 00:03:52.591
들이마시고.

00:03:52.691 --> 00:03:56.584
내쉬세요.

00:03:56.684 --> 00:04:02.997
들이마시는 숨에 양손 멀리 뻗어서
상체를 그대로 일으켜주시고요.

00:04:03.097 --> 00:04:06.609
다 올라오셨으면 숨을 내쉬면서 양손 바닥으로

00:04:06.709 --> 00:04:11.098
엉덩이 옆에 가지런히 내려놓습니다.

00:04:11.198 --> 00:04:14.908
두 번째 동작은 브릿지 자세입니다.

00:04:15.008 --> 00:04:22.409
이 동작은 엉덩이와 허벅지 복부까지
탄력적으로 만들어주는 자세입니다.

00:04:22.509 --> 00:04:25.066
두 발은 무릎을 접어오시고요.

00:04:25.166 --> 00:04:28.045
두 발의 너비는 골반 너비 정도로 유지합니다.

00:04:28.145 --> 00:04:32.940
발뒤꿈치와 엉덩이가 최대한 가깝게 가져옵니다.

배를 따뜻하게 해서 살을 빼는 요가자세

00:04:33.040 --> 00:04:37.822
양손은 손바닥 바닥으로 하셔서
엉덩이 옆에 내려놓으시고요.

00:04:37.922 --> 00:04:40.212
숨을 들이마시고.

00:04:40.312 --> 00:04:42.684
천천히 내쉽니다.

00:04:42.784 --> 00:04:50.110
숨을 들이마시면서 엉덩이를 천천히
천장 쪽으로 올려냅니다.

00:04:50.210 --> 00:04:53.797
내쉬는 숨에 척추 하나하나를 바닥에 내려놓듯이

00:04:53.897 --> 00:04:59.879
천천히 등과 허리와 엉덩이 순으로
바닥에 내려놓습니다.

00:04:59.979 --> 00:05:01.827
한 번 더 가볼게요.

00:05:01.927 --> 00:05:07.021
들이마시면서 골반을 천장 쪽으로 끌어올려 주세요.

00:05:07.121 --> 00:05:10.930
무릎의 간격을 유지하시면서.

00:05:11.030 --> 00:05:14.352
내쉬는 숨에 천천히 내려갑니다.

00:05:14.452 --> 00:05:21.719
등과 허리와 어깨 순으로 바닥에 내려놓습니다.

00:05:21.819 --> 00:05:26.794
한 번 더 올라가 볼게요.

00:05:26.894 --> 00:05:30.711
골반을 최대한 끌어올리시면서 가능하신 분들은

00:05:30.811 --> 00:05:34.035
엉덩이 밑에서 손가락지를 꺼서 바닥에 내려놓습니다.

00:05:34.135 --> 00:05:40.001
어깨까지 최대한 바닥으로 닿을 수 있도록 넣고요.

00:05:40.101 --> 00:05:43.045
천천히 들이마시고.

00:05:43.145 --> 00:05:46.405
내쉬는 숨에 골반을 더 위쪽으로 끌어올려 주세요.

00:05:46.505 --> 00:05:48.899
자세 유지합니다.

00:05:48.999 --> 00:05:52.008
들이마시고.

00:05:52.108 --> 00:05:57.550
내쉬는 숨에 복부 수축하면서 골반은
위로 더 끌어올려 줍니다.

00:05:57.650 --> 00:06:00.964
한 번 더 천천히 마시고.

배를 따뜻하게 해서 살을 빼는 요가자세

00:06:01.064 --> 00:06:07.062

내쉬는 숨에 골반은 더 위쪽으로 자세 유지합니다.

00:06:07.162 --> 00:06:11.909

이제 손가락지를 풀어서
양손을 바닥에 다시 내려놓으시고요.

00:06:12.009 --> 00:06:20.057

천천히 척추 하나하나 내려놓듯이
바닥으로 내려옵니다.

00:06:20.157 --> 00:06:23.420

다음은 다뉴라사나, 활 자세입니다.

00:06:23.520 --> 00:06:29.769

복부 내장 기관들이 마사지 됨으로써
지방을 제거해주는 동작입니다.

00:06:29.869 --> 00:06:31.775

턱을 바닥에 내려놓으시고요.

00:06:31.875 --> 00:06:38.608

두 발을 접어오셔서 양손으로 발목이나
발등 가능한 곳을 잡아줍니다.

00:06:38.708 --> 00:06:42.606

발끝은 최대한 끌어당겨주시고요.

00:06:42.706 --> 00:06:49.832

숨을 들이마시면서 머리와 가슴을 들어 올려줍니다.

00:06:49.932 --> 00:06:54.318

내쉬면서 천천히 내려오시고요.

00:06:54.418 --> 00:07:01.724

이번에는 숨을 들이마시면서
다리 부분을 들어 올려주세요.

00:07:01.824 --> 00:07:06.111

내쉬면서 천천히 바닥으로.

00:07:06.211 --> 00:07:09.370

상체와 하체를 각각 들어 올리는 동작들을 하셨다면

00:07:09.470 --> 00:07:12.344

이번에는 상체와 하체를 동시에 들어 올려서

00:07:12.444 --> 00:07:15.689

복부로만 몸을 지탱하는 자세 들어가도록 하겠습니다.

00:07:15.789 --> 00:07:17.120

준비 호흡 들어갈게요.

00:07:17.220 --> 00:07:19.511

천천히 들이마시고.

00:07:19.611 --> 00:07:23.034

내쉬어 줍니다.

00:07:23.134 --> 00:07:26.466

숨을 들이마시면서 상체와 하체 모두 들어 올려주시고요.

00:07:26.566 --> 00:07:31.815

팔꿈치를 최대한 펴 주시고 고개는
들어서 시선은 천장 바라봅니다.

00:07:31.915 --> 00:07:34.498

천천히 마시고.

배를 따뜻하게 해서 살을 빼는 요가자세

- 00:07:34.598 --> 00:07:39.619
내쉬는 숨에 발과 손을 더욱더 천장 쪽으로.
- 00:07:39.719 --> 00:07:43.504
마시고.
- 00:07:43.604 --> 00:07:46.294
내쉽니다.
- 00:07:46.394 --> 00:07:49.205
천천히 들이마시고.
- 00:07:49.305 --> 00:07:52.699
내쉬세요.
- 00:07:52.799 --> 00:07:57.686
들이마실 때 발을 더욱더 천장 쪽으로 끌어올려 주시고요.
- 00:07:57.786 --> 00:08:01.909
최대한 복부만 바닥에 닿을 수 있는 상태 유지합니다.
- 00:08:02.009 --> 00:08:04.674
천천히 들이마시고.
- 00:08:04.774 --> 00:08:07.816
내쉴게요.
- 00:08:07.916 --> 00:08:09.867
호흡 유지하시면서.
- 00:08:09.967 --> 00:08:16.527
자세를 풀어줄 때는 천천히 다리와 가슴 바닥에 내려놓고.
- 00:08:16.627 --> 00:08:23.860
손을 풀어서 편한 쪽 뺨을 바닥에 대고 잠시 휴식합니다.
- 00:08:29.489 --> 00:08:32.150
오늘 요가 함께 하셨는데요.
- 00:08:32.250 --> 00:08:35.021
첫 번째 동작은 파스치모타나사나였습니다.
- 00:08:35.121 --> 00:08:38.235
이 동작은 허리를 앞으로 깊이 숙여줌으로써
- 00:08:38.335 --> 00:08:43.532
복부 지방을 제거해주고 또한 허리를
날씬하게 해주는 동작입니다.
- 00:08:43.632 --> 00:08:46.851
초보자의 경우에는 무릎을 살짝 굽혀서
- 00:08:46.951 --> 00:08:50.405
복부와 허벅지가 밀착되는 것에 집중하시고요.
- 00:08:50.505 --> 00:08:55.830
자체가 익숙해지면 점차 무릎을
펴면서 바닥으로 내려주시고요.
- 00:08:55.930 --> 00:08:59.129
마찬가지로 복부와 허벅지는 최대한 밀착.
- 00:08:59.229 --> 00:09:05.183
이마와 정강이까지 최대한 가까울 수 있도록
자세를 유지하시는 것이 중요합니다.
- 00:09:05.283 --> 00:09:09.143

배를 따뜻하게 해서 살을 빼는 요가자세
두 번째 동작은 브릿지 자세였는데요.

00:09:09.243 --> 00:09:15.203
이 동작의 경우에는 복부와 엉덩이,
허벅지의 근육까지 탄력적으로 만들어줍니다.

00:09:15.303 --> 00:09:17.512
꾸준히 실천을 하면 좋을 것 같고요.

00:09:17.612 --> 00:09:19.850
동작을 처음 진행하실 때는요.

00:09:19.950 --> 00:09:26.284
골반을 올렸다가 내렸다가 반복하시면서
호흡과 가시는 것이 좋고요.

00:09:26.384 --> 00:09:29.554
자세가 익숙해지시면 골반을 올린 상태에서

00:09:29.654 --> 00:09:34.651
점차 점차 유지 시간을 길게
들려 나가는 것이 좋겠습니다.

00:09:34.751 --> 00:09:38.251
세 번째 동작은 다뉴라사나, 활 자세입니다.

00:09:38.351 --> 00:09:42.229
이 동작은 상체와 하체를 먼저 단련을 시켜주고 나서

00:09:42.329 --> 00:09:45.158
그다음에 상체와 하체를 동시에 올려줌으로써

00:09:45.258 --> 00:09:49.630
복부로만 몸을 지탱해주는 그런 자세입니다.

00:09:49.730 --> 00:09:53.522
복부 내장 기관들이 마사지 됨으로써
지방이 제거가 되고요.

00:09:53.622 --> 00:09:59.692
복부, 내장, 우혈까지 제거되고 완화되는 동작입니다.

00:09:59.792 --> 00:10:02.677
누구나 쉽게 가능한 동작들을 한번 모아봤는데요.

00:10:02.777 --> 00:10:04.964
여러분도 집에 한번 따라 해 보시면서

00:10:05.064 --> 00:10:07.779
우리 모두 예쁜 몸매를 가까워 나갔으면 좋겠습니다.

00:10:07.879 --> 00:10:11.864
감사합니다. 나마스테.