

관절을 풀면서 살을 빼는 요가자세

WEBVTT

00:00:31.985 --> 00:00:35.984

나마스테. 안녕하세요?  
요가 전문강사 허미현입니다.

00:00:36.084 --> 00:00:41.980

누구나 쉽게 가능한 예쁜 몸매를 만들어주는  
다이어트 요가를 해보겠습니다.

00:00:42.080 --> 00:00:47.092

오늘은 관절을 풀어줌으로써 살을  
빼주는 요가 해보도록 하겠습니다.

00:00:47.192 --> 00:00:55.457

첫 번째 동작은 손목과 어깨 관절을 풀어줌으로써  
다이어트를 할 수 있게 해주는 동작들입니다.

00:00:55.557 --> 00:00:59.149

바르게 앉으신 상태에서 양손은 옆으로 나란히.

00:00:59.249 --> 00:01:02.504

손끝을 옆으로 최대한 밀어내 주시고요.

00:01:02.604 --> 00:01:17.216

손목을 위쪽으로, 아래쪽으로 천천히 올렸다  
내렸다 반복하시면서 가볍게 풀어주세요.

00:01:17.316 --> 00:01:22.842

손목을 위, 아래로 천천히  
올렸다 내렸다 반복하시면서

00:01:22.942 --> 00:01:32.013

손가락을 끝과 손바닥과 손목  
또 어깨까지 뻗은 느낌.

00:01:32.113 --> 00:01:39.978

손목을 아래, 위로 올렸다 내렸다 반복하시면서  
손바닥을 옆면 바라보게 하시고요.

00:01:40.078 --> 00:01:44.150

최대한 손끝 손바닥을  
밀어내는 힘까지 느껴보세요.

00:01:44.250 --> 00:01:50.576

이제 앞에서 뒤로 최대한  
둥글고 예쁜 원을 그려서

00:01:50.676 --> 00:01:59.135

어깨의 위와 아래, 앞과 뒷면까지  
충분히 이완될 수 있도록 합니다.

00:01:59.235 --> 00:02:01.463

이제 반대 방향 가볼게요.

00:02:01.563 --> 00:02:19.797

뒤에서 앞으로 좀 전에 하셨던 것처럼  
둥글고 예쁜 원 그려줍니다.

00:02:19.897 --> 00:02:23.230

이제 동작을 한 번 더 반복해보도록 할게요.

00:02:23.330 --> 00:02:30.031

양팔은 옆으로 나란히 하셔서  
손끝을 최대한 밀어 내주세요.

00:02:30.131 --> 00:02:48.286

손목을 위쪽으로, 아래쪽으로 올렸다

관절을 풀면서 살을 빼는 요가자세

내렸다를 반복하시면서 가볍게 풀어줍니다.

00:02:48.386 --> 00:02:51.956

이제 손을 옆면을 바로 보도록 하시고요.

00:02:52.056 --> 00:03:03.160

손바닥을 옆으로 밀어내는 힘을 느껴보시면서  
앞에서 뒤로 동글고 예쁜 원을 한번 그려볼게요.

00:03:03.260 --> 00:03:11.633

어깨가 최대한 이완될 수 있도록  
동글게 원을 그려냅니다.

00:03:11.733 --> 00:03:13.149

이제 반대 방향 갈게요.

00:03:13.249 --> 00:03:27.599

뒤에서 앞으로 팔을 돌리면서 좀 전에 하셨던 것처럼  
동글고 예쁜 원 기억하시면서 어깨를 풀어줍니다.

00:03:27.699 --> 00:03:33.399

어깨를 최대한 충분히 풀어주세요.

00:03:33.499 --> 00:03:36.444

이제 손바닥 바라보도록 하시고요.

00:03:36.544 --> 00:03:43.950

천천히 양손을 엉덩이 밑으로  
내려서 자세를 마무리합니다.

00:03:44.050 --> 00:03:51.068

두 번째 동작은 의자 자세를 이용한  
연속동작 들어가 보도록 하겠습니다.

00:03:51.168 --> 00:03:53.498

두 발은 가지런히 모아주시고요.

00:03:53.598 --> 00:04:03.003

허벅지와 엉덩이를 꼭 조여주시고, 허리를 곧게  
세워주신 다음 양손은 엉덩이 옆에 내려놓습니다.

00:04:03.103 --> 00:04:05.632

숨을 들이 마시면서 양손 옆으로 나란히,

00:04:05.732 --> 00:04:11.762

어깨와 수평이 되셨을 때쯤에는 손바닥을  
뒤집어서 머리 위쪽으로 그대로 올려줍니다.

00:04:11.862 --> 00:04:13.831

시선은 엄지손가락 바라보시고요.

00:04:13.931 --> 00:04:20.309

무릎을 천천히 굽혀서 마치 의자에  
앉아있는 것 같은 자세를 취해줍니다.

00:04:20.409 --> 00:04:25.800

천천히 호흡하시고 길게 내쉽니다.

00:04:25.900 --> 00:04:31.321

이 자세를 많이 유지하실수록  
허벅지와 팔 근육, 그리고 목 근육까지

00:04:31.421 --> 00:04:35.664

단련을 시켜주면서  
날씬하게 해주는 효과가 있습니다.

00:04:35.764 --> 00:04:39.307

점차 유지 시간을 늘려가도록 하시고요.

관절을 풀면서 살을 빼는 요가자세

00:04:39.407 --> 00:04:44.077

이제 무릎 펴면서 양손을  
양발 옆에 내려놓습니다.

00:04:44.177 --> 00:04:52.355

복부와 허벅지 최대한 가깝게 이마와  
정강이 가깝게 유지합니다.

00:04:52.455 --> 00:04:55.799

숨을 들이 마시면서 양손 옆으로 올려주세요.

00:04:55.899 --> 00:04:59.252

멀리 밀어내서 머리 위로 합장.

00:04:59.352 --> 00:05:01.341

시선은 엄지손가락 따라가고요.

00:05:01.441 --> 00:05:09.274

내쉬는 숨에 그대로 내려줍니다.

00:05:09.374 --> 00:05:13.277

세 번째 동작은 골반을 풀어주는 자세입니다.

00:05:13.377 --> 00:05:18.690

두 발은 골반 너비 정도로 벌려서  
나란하게 내려놓아 주시고요.

00:05:18.790 --> 00:05:21.036

두 손은 골반을 잡아주시고요.

00:05:21.136 --> 00:05:25.233

네 손가락은 앞으로,  
엄지손가락을 뒤로 가도록 합니다.

00:05:25.333 --> 00:05:31.934

상체와 발은 고정된 상태에서 골반을  
오른쪽으로 최대한 밀어주세요.

00:05:32.034 --> 00:05:34.717

이제 골반을 뒤쪽으로 보내볼 텐데요.

00:05:34.817 --> 00:05:38.053

마찬가지로 상체와 다리는 움직이지 않습니다.

00:05:38.153 --> 00:05:44.300

최대한 뒤쪽으로 보냈다가  
이번에는 왼쪽으로 밀어줍니다.

00:05:44.400 --> 00:05:48.919

계속해서 골반을 앞으로 내밀어 주는데요.

00:05:49.019 --> 00:05:50.269

반복합니다.

00:05:50.369 --> 00:05:51.813

옆으로.

00:05:51.913 --> 00:05:53.823

뒤로.

00:05:53.923 --> 00:05:56.009

다시 왼쪽 옆으로 갑니다.

00:05:56.109 --> 00:05:58.546

골반을 앞으로 밀어주시고요.

00:05:58.625 --> 00:06:01.963

관절을 풀면서 살을 빼는 요가자세

골반을 천천히 오른쪽 옆으로.

00:06:02.082 --> 00:06:03.819  
뒤로.

00:06:03.919 --> 00:06:06.743  
다시 왼쪽 옆으로 보내주세요.

00:06:06.843 --> 00:06:10.311  
최대한 밀어내면서 골반을 앞으로 내밀었다가.

00:06:10.411 --> 00:06:12.897  
한 번 더 갑니다. 오른쪽으로.

00:06:12.997 --> 00:06:15.634  
뒤로.

00:06:15.734 --> 00:06:18.268  
왼쪽으로 밀어주시고요.

00:06:18.368 --> 00:06:21.602  
이제 앞으로 밀었다가.

00:06:21.702 --> 00:06:23.357  
반대 방향 갈게요.

00:06:23.457 --> 00:06:26.443  
왼쪽으로 골반을 돌려주세요.

00:06:26.543 --> 00:06:30.364  
이제 골반이 뒤쪽으로 갑니다.

00:06:30.464 --> 00:06:32.385  
오른쪽.

00:06:32.485 --> 00:06:37.039  
앞으로.

00:06:37.139 --> 00:06:44.054  
허리의 군살을 제거해줄 뿐 아니라  
골반을 확실하게 이완을 시켜줌으로써

00:06:44.154 --> 00:06:54.912  
건강한 다이어트를 할 수 있도록  
도와주는 자세입니다.

00:06:55.012 --> 00:07:03.300  
이제 중앙으로 돌아오셔서 손가락은 그대로  
골반을 잡은 채로 앞으로 천천히 밀어주세요.

00:07:03.400 --> 00:07:07.417  
허리는 뒤쪽으로 보내주시고요.

00:07:07.517 --> 00:07:10.684  
이제 중앙으로 돌아옵니다.

00:07:10.784 --> 00:07:12.638  
호흡과 함께 가보도록 할게요.

00:07:12.738 --> 00:07:16.989  
숨을 들이 마시면서 골반을 앞으로 밀어내 주세요.

00:07:17.089 --> 00:07:20.662  
허벅지와 종아리 근육까지 탄탄해지는 느낌.

00:07:20.762 --> 00:07:23.435  
숨을 내쉬면서 골반을 중앙으로 돌아옵니다.

관절을 풀면서 살을 빼는 요가자세

00:07:23.535 --> 00:07:28.512  
발바닥에 힘을 주시고 그리고  
종아리와 허벅지까지 짝 조이셔서

00:07:28.612 --> 00:07:31.773  
근육들이 탄력적으로 될 수 있도록  
자세 유지할게요.

00:07:31.873 --> 00:07:34.154  
숨을 들이마시면서 골반 앞으로 밀어내세요.

00:07:34.254 --> 00:07:39.331  
허리를 뒤쪽으로 보내서  
복부 근육까지 팽팽하게 당겨잡니다.

00:07:39.431 --> 00:07:43.176  
숨을 내쉬면서 골방 중앙으로 돌아오시고요.

00:07:43.276 --> 00:07:44.065  
한 번 더 갈게요.

00:07:44.165 --> 00:07:49.346  
숨을 마시면서 골반 앞으로 밀어내세요.

00:07:49.446 --> 00:07:54.693  
숨을 내쉬면서 다시 중앙으로 돌아옵니다.

00:07:54.793 --> 00:07:57.308  
다시 한 번 반복해서 보여드릴게요.

00:07:57.408 --> 00:08:03.847  
두 발은 골반 너비로 벌려주신 상태에서 골반을  
왼쪽으로 밀었다가 뒤쪽으로 보냅니다.

00:08:03.947 --> 00:08:05.720  
오른쪽으로 가고요.

00:08:05.820 --> 00:08:08.014  
이제는 앞으로 보내주세요.

00:08:08.114 --> 00:08:09.773  
조금 빨리 가볼게요.

00:08:09.873 --> 00:08:15.877  
천천히 골반을 움직이면서 이완시켜줍니다.

00:08:15.977 --> 00:08:19.751  
한 번 더 갈게요.

00:08:19.851 --> 00:08:22.468  
중앙으로 돌아오셨으면 반대 방향 갈게요.

00:08:22.568 --> 00:08:24.484  
골반을 왼쪽으로 밀어주시고요.

00:08:24.584 --> 00:08:26.089  
뒤로 갑니다.

00:08:26.189 --> 00:08:27.710  
오른쪽 갈게요.

00:08:27.810 --> 00:08:29.819  
이제 앞으로 밀어내 주시고.

00:08:29.919 --> 00:08:30.821  
속도 붙여볼게요.

00:08:30.921 --> 00:08:33.055

관절을 풀면서 살을 빼는 요가자세

골반을 뒤로.

00:08:33.155 --> 00:08:34.232  
옆으로.

00:08:34.332 --> 00:08:41.885  
앞으로 유지하시면서 최대한 크게 움직여주세요.

00:08:41.985 --> 00:08:49.441  
이제 중앙으로 돌아오셔서 양손 그대로 유지한 채로 발바닥과 종아리와 허벅지의 힘을 주세요.

00:08:49.541 --> 00:08:54.809  
앞으로 밀어냅니다.

00:08:54.909 --> 00:08:56.449  
중앙으로 돌아오시고요.

00:08:56.549 --> 00:08:57.777  
호흡과 같이 갈게요.

00:08:57.877 --> 00:09:02.851  
숨을 들이 마시면서 골반 앞으로 밀어내 주시고 허리는 뒤쪽으로.

00:09:02.951 --> 00:09:06.294  
숨을 내쉬면서 중앙.

00:09:06.394 --> 00:09:08.215  
한 번 더 가볼게요.

00:09:08.315 --> 00:09:10.051  
골반을 앞으로 밀어내세요.

00:09:10.151 --> 00:09:14.488  
허리는 뒤쪽으로, 종아리와 허벅지에 힘을 들어갑니다.

00:09:14.588 --> 00:09:20.893  
이제 중앙으로 돌아오셔서 동작 마무리할게요.

00:09:26.198 --> 00:09:31.277  
첫 번째 동작은 손목과 어깨를 풀어주는 동작이었는데요.

00:09:31.377 --> 00:09:36.370  
손을 양옆으로 힘껏 뻗어줌으로 전체적으로 힘을 들어가죠.

00:09:36.470 --> 00:09:40.413  
손목과 팔 라인을 예쁘게 해주는 동작이었습니다.

00:09:40.513 --> 00:09:46.619  
동시에 어깨를 풀어줌으로써 노화를 방지하는 자세이기도 합니다.

00:09:46.719 --> 00:09:52.403  
두 번째는 의자 자세를 응용한 연속동작을 했었는데요.

00:09:52.503 --> 00:09:58.681  
자세를 유지하는 시간을 길게 늘려줌으로써 허벅지와 엉덩이의 탄력을 주는 자세이고요.

00:09:58.781 --> 00:10:03.752  
특히 허리 곡선을 살려주는 자세이기도 합니다.

00:10:03.852 --> 00:10:08.648  
세 번째 동작은 골반을 유연하게 만들어주는 동작이었는데요.

관절을 풀면서 살을 빼는 요가자세

00:10:08.748 --> 00:10:11.437  
특히 여성들에게 좋은 자세가 되겠고요.

00:10:11.537 --> 00:10:16.239  
골반을 양옆으로 뒤로 앞으로  
반복적으로 돌려줌으로써

00:10:16.339 --> 00:10:19.531  
옆구리 살을 제거하는데  
효과가 있는 동작입니다.

00:10:19.631 --> 00:10:22.481  
또한 골반을 앞으로 지속적으로 밀어주기 때문에

00:10:22.581 --> 00:10:28.607  
등 쪽의 근육과 복부 쪽의 근육을  
단련시켜주는 동작이기도 합니다

00:10:28.707 --> 00:10:31.465  
누구나 쉽게 가능한 동작들을 한번 모아봤는데요.

00:10:31.565 --> 00:10:36.517  
여러분도 집에서 한번 따라해보시면서 우리 모두  
예쁜 몸매를 가까우 나갔으면 좋겠습니다.

00:10:36.617 --> 00:10:40.788  
감사합니다. 나마스떼.