WEBVTT

00:00:31.823 --> 00:00:36.035
나마스테. 안녕하세요?
요가 전문강사 허미현입니다.

00:00:36.135 --> 00:00:41.292
누구나 쉽게 가능한 예쁜 몸매를 만들어주는
다이어트 요가를 해보겠습니다.

00:00:41.392 --> 00:00:47.757
오늘은 다이어트 요가 체조 초급 편입니다.
함께 해보도록 하시죠.

00:00:47.857 --> 00:00:51.815
우선 두발은 골반 너비로 벌려주시고요.

00:00:51.915 --> 00:00:58.131
발끝을 바깥으로 살짝 열어서
편안하게 안정적으로 서 줍니다.

00:00:58.231 --> 00:01:02.605
양손 옆으로 나란히 하셔서
손끝 옆으로 쭉 밀어내 주세요.

00:01:02.705 --> 00:01:06.418
자신의 어깨 높이까지 올라왔으면
손바닥을 뒤집어서

00:01:06.518 --> 00:01:08.264
그대로 머리 위로 올려줍니다.

00:01:08.364 --> 00:01:13.725
머리 위에서 합장하시고
시선은 엄지손가락 바라봅니다.

00:01:13.825 --> 00:01:18.165
숨을 내쉬면서 가슴 앞으로 합장.

00:01:18.265 --> 00:01:21.225
숨을 들이마시면서 양손 위로 보냈다가

00:01:21.325 --> 00:01:25.015
바깥쪽으로 크게 회전해서
골반을 잡아주세요.

00:01:25.115 --> 00:01:29.258
이때 네 손가락은 앞쪽으로
엄지손가락을 뒤로 가도록 하시고요.

00:01:29.358 --> 00:01:33.726
양손 골반 잡은 상태에서
골반을 앞으로 살짝 밀어주세요.

00:01:33.826 --> 00:01:36.485
턱은 당겨주시고요.

00:01:36.585 --> 00:01:39.597
숨을 내쉬면서 무릎을 살짝 접어주시고요.

00:01:39.697 --> 00:01:44.607
앞으로 상체를 깊게 숙여서
양손은 발 앞에 내려놓습니다.

00:01:44.707 --> 00:01:48.597
숨을 들이마시면서 손끝 세워
시선 정면 바라보시고.

00:01:48.697 --> 00:01:52.379
허리는 길게 내리고 무릎은 펴 주세요.

00:01:52.479 --> 00:01:56.912
내쉬는 숨에 무릎 살짝 굽히면서
손바닥 내려놓습니다.

00:01:57.012 --> 00:02:00.540
숨을 들이마시면서 오른발을
뒤로 멀리 보내주세요.

00:02:00.640 --> 00:02:05.884
무릎과 발등을 내려놓고 동시에
왼쪽 무릎은 바깥으로 열어줍니다.

00:02:05.984 --> 00:02:09.172
시선은 정면 바라봅니다.

00:02:09.272 --> 00:02:11.779
왼쪽 무릎은 바깥쪽으로 열어주세요.

00:02:11.879 --> 00:02:19.649
엉덩이는 지긋이 눌러서 무릎이 바깥으로
더 나갈 수 있도록 골반을 활짝 열어줍니다.

00:02:19.749 --> 00:02:22.151
숨을 참으면서 발끝 세워주시고.

00:02:22.251 --> 00:02:26.294
왼발을 멀리 보내서 두 발 나란하게 내려놓고.

00:02:26.394 --> 00:02:30.421
동시에 무릎을 바닥에 고양이 자세로 가서

00:02:30.521 --> 00:02:34.072
허리까지 바닥으로 지긋이 눌러줍니다.

00:02:34.172 --> 00:02:40.591
허리는 바닥으로 지긋이 눌러주시고요.
시선은 정면 바라볼게요.

00:02:40.691 --> 00:02:42.981
천천히 들이마시고.

00:02:43.081 --> 00:02:48.196
내쉬는 숨에 엉덩이 뒤로 보냈다가
위로 밀어올리면서 발길이 조절해 주시고요.

00:02:48.296 --> 00:02:51.076
두 발은 계속해서 골반 너비 간격 유지합니다.

00:02:51.176 --> 00:02:55.802
시선은 발 사이에서 가능하신 분은
배꼽 바라보도록 할게요.

00:02:55.902 --> 00:02:59.904
천천히 들이마시고.

00:03:00.004 --> 00:03:04.610
내쉬는 숨에 복부 끌어당기고.

00:03:04.710 --> 00:03:07.506
들이마시고.

00:03:07.606 --> 00:03:10.569
내쉬어줍니다.

00:03:10.669 --> 00:03:13.883

한 번 더 천천히 들이마시고.

00:03:13.983 --> 00:03:17.613
내쉬어주세요.

00:03:17.713 --> 00:03:20.817
숨을 들이마시면서 오른발 앞쪽으로 가져오세요.

00:03:20.917 --> 00:03:22.825
오른손 뒤로 내려놓으시고요.

00:03:22.925 --> 00:03:27.037
왼발은 뒤로 스르르 내려주시면서
무릎과 발등 내리고.

00:03:27.137 --> 00:03:30.737
이번에는 동시에 오른쪽 무릎을
바깥으로 열어줍니다.

00:03:30.837 --> 00:03:35.947
시선은 정면 바라볼게요.

00:03:36.047 --> 00:03:39.859
숨을 내쉬면서 왼발도 앞쪽으로 가져오세요.

00:03:39.959 --> 00:03:42.443
왼손 뒤에 내려놓으시고요.

00:03:42.543 --> 00:03:46.547
숨을 들이마쉬면서 허리를 길에 늘렸다가

00:03:46.647 --> 00:03:52.530
내쉬는 숨에 손 바닥으로 내려놓고
무릎을 살짝 굽혀줍니다.

00:03:52.630 --> 00:03:57.251
숨을 들이마시면서 양손 앞으로
나란히 하듯이 멀리 뻗어내서

00:03:57.351 --> 00:04:02.917
그대로 상체를 일으켜서 세워줍니다.

00:04:03.017 --> 00:04:09.268
내쉬는 숨에 양손 옆으로 그대로 내려주세요.

00:04:09.368 --> 00:04:10.794
이제 오른발 세트 끝났고요.

00:04:10.894 --> 00:04:14.370
왼발 세트 들어가 보도록 하겠습니다.

00:04:14.470 --> 00:04:19.067
숨을 들이마시면서 양손
머리 위로 가서 합장합니다.

00:04:19.167 --> 00:04:21.683
시선은 엄지 손끝 바라보고요.

00:04:21.783 --> 00:04:26.773
숨을 내쉬면서 합장한 손
그대로 가슴 앞으로 내렸다가.

00:04:26.873 --> 00:04:31.302
숨을 마시면서 위로 두 팔을
바깥으로 크게 회전해서

00:04:31.402 --> 00:04:34.279
양손으로 골반을 잡아주세요.

00:04:34.379 --> 00:04:38.683
그대로 골반을 앞으로 밀어내고 턱은 당겼다가.

00:04:38.783 --> 00:04:43.069
내쉬는 숨에 앞으로 깊이 숙이면서
무릎은 살짝 굽혀주시고요.

00:04:43.169 --> 00:04:46.846
양손은 양발 앞에 내려놓습니다.

00:04:46.946 --> 00:04:51.048
숨을 들이마시면서 손끝 세워
허리를 길게 늘려 주시고

00:04:51.148 --> 00:04:54.124
시선은 정면 바라봤다가.

00:04:54.224 --> 00:04:57.319
숨을 내쉬면서 무릎을 살짝 굽혀주시고요.

00:04:57.419 --> 00:04:59.426
손바닥을 바닥으로 내려갈게요.

00:04:59.526 --> 00:05:02.867
숨을 들이마시면서 왼발을
뒤로 멀리 보내줍니다.

00:05:02.967 --> 00:05:05.080
무릎과 발등을 내려놓으시고요.

00:05:05.180 --> 00:05:07.922
동시에 오른 무릎은 바깥으로 열어주세요.

00:05:08.022 --> 00:05:11.586
시선은 정면 바라볼게요.

00:05:11.686 --> 00:05:16.660
숨을 참으면서 오른발도 뒤로 멀리 보내주세요.

00:05:16.760 --> 00:05:18.899
발끝 정렬하시고요.

00:05:18.999 --> 00:05:23.669
그대로 두 무릎을 바닥으로 내려서
허리까지 바닥으로 지긋이 눌러줍니다.

00:05:23.769 --> 00:05:25.907
시선은 정면 바라볼게요.

00:05:26.007 --> 00:05:29.949
4번, 5번 요추 자극해주시고요.

00:05:30.049 --> 00:05:32.527
숨을 들이마시고.

00:05:32.627 --> 00:05:37.000
내쉬는 숨에 엉덩이를 뒤로 밀었다가
위쪽으로 올려주세요.

00:05:37.100 --> 00:05:40.957
그대로 시선은 발 사이 보시면서 위쪽으로 올라가서

00:05:41.057 --> 00:05:44.167
배꼽 바라볼게요. 호흡 세 번 들어갑니다.

00:05:44.267 --> 00:05:46.863
천천히 마시고.

00:05:46.963 --> 00:05:50.843
내쉽니다.

00:05:50.943 --> 00:05:54.368
들이마시고.

00:05:54.468 --> 00:05:58.437
내쉬고, 등이 평평하게 펴질 수 있는데 집중하세요.

00:05:58.537 --> 00:06:01.349
한 번 더 마시고.

00:06:01.449 --> 00:06:05.549
길게 내쉬어줍니다.

00:06:05.649 --> 00:06:08.944
숨을 들이마시면서 왼발 앞으로 가져올게요.

00:06:09.044 --> 00:06:11.107
왼손 뒤쪽으로 내려놓으시고요.

00:06:11.207 --> 00:06:15.394
오른발은 뒤로 쭉 밀어내면서
무릎과 발등을 내려주세요.

00:06:15.494 --> 00:06:19.130
이때 왼쪽 무릎은 동시에 바깥으로 열어주시고요.

00:06:19.230 --> 00:06:24.192
시선은 정면 바라봅니다.

00:06:24.292 --> 00:06:28.859
숨을 내쉬면서 오른발도 오른손 뒤쪽으로 가져오세요.

00:06:28.959 --> 00:06:33.136
양손은 숨을 깊이 들이마시면서 손끝 세워서.

00:06:33.236 --> 00:06:35.021
시선 정면 바라보셨다가

00:06:35.121 --> 00:06:41.271
숨을 내쉬면서 무릎을 살짝 굽혀서
손바닥을 내려놓습니다.

00:06:41.371 --> 00:06:45.869
숨을 들이마시면서 이제 천천히
양손을 앞으로 나란히 하듯이

00:06:45.969 --> 00:06:50.712
쭉 뻗어내서 상체를 일으켜서 세워주세요.

00:06:50.812 --> 00:06:59.116
이제 양손은 옆으로 쭉 내려주세요.
손바닥 정면 향하도록.

00:06:59.216 --> 00:07:03.276
이제 왼발 세트가 끝났습니다.

00:07:03.376 --> 00:07:07.049
이제 연속동작으로 한 번 더
보여 드리도록 하겠습니다.

00:07:07.149 --> 00:07:09.407
양손 옆으로 나란히 하시고요.

00:07:09.507 --> 00:07:13.822
손바닥 뒤집어서 머리 위로 합장.

시선은 엄지 바라봅니다.

00:07:13.922 --> 00:07:16.999
숨을 내쉬면서 가슴 앞으로 합장.

00:07:17.099 --> 00:07:22.332
마시면서 양손 위로, 뒤로 크게
회전해서 골반을 잡아주시고요.

00:07:22.432 --> 00:07:25.740
골반을 앞으로 밀고.

00:07:25.840 --> 00:07:28.244
내쉬면서 상체를 앞으로 깊이 숙여

00:07:28.344 --> 00:07:30.635
무릎은 살짝 접은 채로 손바닥 내려놓습니다.

00:07:30.735 --> 00:07:35.203
숨을 들이마시면서 손끝 세워
시선 정면 바라보시고.

00:07:35.303 --> 00:07:40.420
내쉬면서 무릎 살짝 접어서
손바닥 바닥에 내려놓습니다.

00:07:40.520 --> 00:07:44.673
숨을 들이마시면서 오른발 뒤로
멀리 보내 무릎, 발등 내리고

00:07:44.773 --> 00:07:49.292
왼쪽 무릎 바깥으로 열어줍니다.
시선 정면 바라보고요.

00:07:49.392 --> 00:07:53.764
숨을 참으면서 왼발도 뒤로 보내서
두발 나란하게 맞춰주시고

00:07:53.864 --> 00:07:59.518
그대로 무릎을 바닥에 내리고 허리까지
바닥으로 지긋이 눌러줍니다.

00:07:59.618 --> 00:08:04.076
고양이 자세 가셨다가 숨을 내쉬면서

00:08:04.176 --> 00:08:06.721
엉덩이를 뒤로 보냈다가 위로 들어 올리세요.

00:08:06.821 --> 00:08:09.819
시선은 배꼽 바라보시고요.

00:08:09.919 --> 00:08:12.628
천천히 들이마시고.

00:08:12.728 --> 00:08:15.795
내쉬고.

00:08:15.895 --> 00:08:18.966
마시고.

00:08:19.066 --> 00:08:21.544
내쉬어줍니다.

00:08:21.644 --> 00:08:24.835
한 번 더 천천히 들이마시고.

00:08:24.935 --> 00:08:27.224
내쉬고.

00:08:27.324 --> 00:08:30.971
숨을 들이마시면서 오른발 오른손 뒤로 가져오세요.

00:08:31.071 --> 00:08:36.816
왼 다리 무릎과 발등을 내리고 오른
무릎은 바깥으로 열면서 시선 정면.

00:08:36.916 --> 00:08:40.417
숨을 내쉬면서 왼발도 앞쪽으로 가져옵니다.

00:08:40.517 --> 00:08:43.544
왼손 뒤에 내려놓고요.

00:08:43.644 --> 00:08:46.057
숨을 들이마시면서 시선 정면.

00:08:46.157 --> 00:08:49.220
내쉬면서 바닥으로 손 내려놓고요.

00:08:49.320 --> 00:08:52.104
숨을 마시면서 양손 앞으로 멀리 밀어내면서

00:08:52.204 --> 00:08:56.424
천천히 상체를 일으켜 세워줍니다.

00:08:56.524 --> 00:08:58.969
양손 옆으로 내려주시고요.

00:08:59.069 --> 00:09:01.056
왼발 세트 바로 들어갈게요.

00:09:01.156 --> 00:09:05.774
숨을 들이마시면서 양손 위로, 머리 위에서 합장.
시선 엄지.

00:09:05.874 --> 00:09:08.953
내쉬면서 가슴 앞으로 합장.

00:09:09.053 --> 00:09:12.110
마시면서 양손 위로, 뒤로 크게 회전해서

00:09:12.210 --> 00:09:15.819
골반 잡고 앞으로 밀어주세요.
턱은 당겨주시고.

00:09:15.919 --> 00:09:19.604
숨을 내쉬면서 앞으로 깊게 숙여서
무릎은 살짝 굽힌 상태로

00:09:19.704 --> 00:09:21.969
손 바닥에 내려놓고요.

00:09:22.069 --> 00:09:25.464
숨을 들이마시면서 손끝 세워 시선 정면.

00:09:25.564 --> 00:09:29.048
내쉬면서 손 바닥에 내려놓고.

00:09:29.148 --> 00:09:32.544
숨을 들이마시면서 왼발 뒤로 멀리 보냅니다.

00:09:32.644 --> 00:09:37.268
무릎과 발등을 내리고
오른쪽 무릎은 바깥으로 열어주세요.

00:09:37.368 --> 00:09:39.784
시선 정면 바라보시고요.

00:09:39.884 --> 00:09:42.553
발끝 세워서 오른발도 뒤로 멀리 보내줍니다.

00:09:42.653 --> 00:09:46.977
두발은 계속해서 골반 너비
유지하시면서 발끝 정렬하시고.

00:09:47.077 --> 00:09:51.870
무릎을 바닥으로 동시에 내려서
허리까지 바닥으로 지긋이 눌러주세요.

00:09:51.970 --> 00:09:53.672
고양이 자세 갔다가.

00:09:53.772 --> 00:09:55.255
숨을 들이마시고.

00:09:55.355 --> 00:10:01.318
내쉬면서 엉덩이를 뒤로 보내서 시선은
배꼽 바라보는 자세 갈게요.

00:10:01.418 --> 00:10:04.161
천천히 들이마시고.

00:10:04.261 --> 00:10:07.067
내쉬고.

00:10:07.167 --> 00:10:09.751
마시고.

00:10:09.851 --> 00:10:12.276
내쉬어줍니다.

00:10:12.376 --> 00:10:13.979
한 번 더 깊이 마시고요.

00:10:14.079 --> 00:10:18.028
손바닥으로 바닥을 밀어내듯이 내쉬고.

00:10:18.128 --> 00:10:20.772
숨을 들이마시면서 왼발 앞으로 가져오세요.

00:10:20.872 --> 00:10:22.430
왼손 뒤에 내려놓으시고요.

00:10:22.530 --> 00:10:25.961
오른발 뒤로 쭉 밀어서 무릎과 발등 내리고.

00:10:26.061 --> 00:10:31.007
왼 무릎은 바깥으로 열어서 시선 정면 바라봅니다.

00:10:31.107 --> 00:10:34.169
숨을 내쉬면서 오른발도 앞으로 가져오세요.

00:10:34.269 --> 00:10:37.934
손끝 세워서 시선 정면 바라보셨다가

00:10:38.034 --> 00:10:42.262
숨 내쉬면서 손 바닥 무릎 살짝 접어줍니다.

00:10:42.362 --> 00:10:45.428
숨을 마시면서 양손 끝 멀리 밀어내면서

00:10:45.528 --> 00:10:49.633
앞으로 나란히 하듯이 쭉 상체를 일으켜서

00:10:49.733 --> 00:10:54.998

내쉬는 숨에 양옆으로 내려주세요.

00:10:55.098 --> 00:10:59.588
지금까지 다이어트 요가체조 초급 편 함께 하셨습니다.

00:11:05.346 --> 00:11:07.969
오늘 요가를 해보았는데요.

00:11:08.069 --> 00:11:10.129
다이어트 요가 체조 초급 편은요.

00:11:10.229 --> 00:11:12.556
두 발을 골반 너비로 벌리시고요.

00:11:12.656 --> 00:11:18.033
발끝을 바깥으로 향하도록 하셔서 안정적으로
자세를 잡아주는 것에서 시작합니다.

00:11:18.133 --> 00:11:21.598
양손을 옆으로 나란히 하셔서
손끝을 밀어내 주시고요.

00:11:21.698 --> 00:11:26.092
머리위로 합장하셨다가
시선은 엄지손가락 바라봅니다.

00:11:26.192 --> 00:11:29.651
또 가슴 앞으로 내리면서 시선 따라오고요.

00:11:29.751 --> 00:11:31.868
다시 한 번 양손을 위로 올렸다가

00:11:31.968 --> 00:11:36.478
어깨를 크게 회전해서 뒤쪽으로
보낸 뒤에 골반을 잡아줍니다.

00:11:36.578 --> 00:11:38.102
골반을 잡으실 때는요.

00:11:38.202 --> 00:11:41.302
네 손가락은 앞으로, 엄지는 뒤로 가도록 하셔서

00:11:41.402 --> 00:11:44.899
골반을 앞으로 지긋이 밀었다가 턱은 당겨주시고요.

00:11:44.999 --> 00:11:48.342
내쉬면서 그대로 앞으로 깊이 숙이시는데요.

00:11:48.442 --> 00:11:51.662
허벅지하고 복부를 최대한 닿게 하셔야 되기 때문에

00:11:51.762 --> 00:11:54.769
이때는 무릎을 살짝 굽혀주셔도 좋습니다.

00:11:54.869 --> 00:11:58.684
또 숨을 들이마시면서
손끝 세워서 허리를 길게 늘려서

00:11:58.784 --> 00:12:00.455
시선은 정면 바라보시는데요.

00:12:00.555 --> 00:12:05.062
이때는 무릎을 최대한 펴서 오금에
자극이 들어갈 수 있도록 합니다.

00:12:05.162 --> 00:12:08.236
숨을 내쉬면서 다시 한 번 무릎을 살짝 굽혀서

00:12:08.336 --> 00:12:11.302
손바닥을 바닥에 내려놓고요.

00:12:11.402 --> 00:12:14.974
또 숨을 들이마시면서
오른발을 뒤로 멀리 보내주시고요.

00:12:15.074 --> 00:12:17.580
무릎과 발등은 바닥에 닿게 하시고

00:12:17.680 --> 00:12:21.519
동시에 왼쪽 무릎은 바깥으로 충분히 열어내셔서

00:12:21.619 --> 00:12:24.078
골반이 열릴 수 있도록 합니다.

00:12:24.178 --> 00:12:27.863
또 왼발을 뒤쪽으로 멀리 보내서 오른발과 왼발,

00:12:27.963 --> 00:12:30.383
계속해서 골반 너비로 유지해주시고요.

00:12:30.483 --> 00:12:36.321
발끝 나란하게 맞춰주신 후에 동시에
무릎을 바닥으로 내려놓습니다.

00:12:36.421 --> 00:12:40.881
허리까지 바닥으로 지긋이 눌러주시면서
고양이 자세를 취하셨다가

00:12:40.981 --> 00:12:47.894
엉덩이를 뒤로 올리면서 시선은 배꼽
바라보는 개 자세로 유지합니다.

00:12:47.994 --> 00:12:49.979
호흡을 정렬해주시고요.

00:12:50.079 --> 00:12:52.540
다시 한 번 오른발을 앞으로 보내셔서

00:12:52.640 --> 00:12:56.790
이번에는 왼 다리에 무릎과 발등을 바닥에 내려놓고

00:12:56.890 --> 00:13:03.007
오른쪽 무릎을 바깥으로 열어서
오른쪽 골반을 열어주는데 집중하세요.

00:13:03.107 --> 00:13:08.419
왼발까지 앞으로 가져오셔서
이번에는 다시 손을 세우면서

00:13:08.519 --> 00:13:12.463
시선 정면 바라보시고
허리를 길게 늘려주시고요.

00:13:12.563 --> 00:13:15.929
다시 한 번 내쉬면서 손바닥을 바닥으로 내렸다가

00:13:16.029 --> 00:13:20.196
마시면서 양손 앞으로 나란히
손끝 밀어내면서 올라옵니다.

00:13:20.296 --> 00:13:25.582
상체를 다 일으켜 주신 후에는
다시 한 번 손을 아래로 내리셔서

00:13:25.682 --> 00:13:28.248
처음에 시작하셨던 자세로 돌아옵니다.

00:13:28.348 --> 00:13:34.247
그리고 나서 왼발 세트도 같은
방법으로 진행하시면 되겠습니다.

00:13:34.347 --> 00:13:37.462
누구나 쉽게 가능한 동작들을
한번 모아봤는데요.

00:13:37.562 --> 00:13:39.184
여러분도 집에 한번 따라 해 보시면서

00:13:39.284 --> 00:13:42.120
우리 모두 예쁜 몸매를
가꾸어 나갔으면 좋겠습니다.

00:13:42.220 --> 00:13:45.637
감사합니다. 나마스테.