다이어트 요가 체조 중급편

WEBVTT

00:00:31.752 --> 00:00:36.133

나마스테. 안녕하세요?
요가 전문강사 허미현입니다.

00:00:36.233 --> 00:00:42.078

누구나 쉽게 가능한 예쁜 몸매를 만들어주는
다이어트 요가를 해보겠습니다.

00:00:42.178 --> 00:00:44.828

다이어트 요가 체조 중급 편입니다.

00:00:44.928 --> 00:00:49.500

오늘 함께 하실 동작은요.
인도 전통 요가인데요.

00:00:49.600 --> 00:00:53.096

여기에서 사용되는
수리안나마스카라 동작입니다.

00:00:53.196 --> 00:00:55.675

태양 경배 자세라고도 불리는데요.

00:00:55.775 --> 00:00:58.513

12가지 동작이 연속적으로 나오기 때문에

00:00:58.613 --> 00:01:03.101

척추를 유연하게 해주고 또 관절의
인대, 탄력을 풀어놓아 주면서

00:01:03.201 --> 00:01:07.784

전체적으로 다이어트와 몸매를
교정하는데 효과적인 동작입니다.

00:01:07.884 --> 00:01:14.549

매트 앞쪽으로 오셔서 두 발을 모아주시고,
허벅지와 엉덩이를 꼭 조여주세요.

00:01:14.649 --> 00:01:17.928

허리는 곧게 세워서 척추를
바르게 세워 주신 다음

00:01:18.028 --> 00:01:21.308

어깨를 으쓱하셔서 뒤쪽으로
한번 크게 회전할게요.

00:01:21.408 --> 00:01:23.776

어깨와 가슴이 활짝 열립니다.

00:01:23.876 --> 00:01:28.293

양손은 가슴 앞에서 합장할게요.
시선은 손끝 바라보세요.

00:01:28.393 --> 00:01:31.234

천천히 들이마시고.

00:01:31.334 --> 00:01:35.467

남은 숨을 길게 내쉴게요.

00:01:35.567 --> 00:01:38.717

숨을 들이마시면서 양손 위로 만세.

00:01:38.817 --> 00:01:45.811

골반을 앞으로 밀어내면서
시선은 천장, 양손은 뒤쪽으로 보내줍니다.

00:01:45.911 --> 00:01:51.430

다이어트 요가 체조 중급편

숨을 내쉬면서 허리를 앞으로 깊이 숙여서
양손은 양발 옆에 내려놓으시고요.

00:01:51.530 --> 00:01:55.287
이마와 정강이는 최대한 가깝게.

00:01:55.387 --> 00:01:58.827
숨을 들이마시면서 오른발을
뒤로 멀리 보내주세요.

00:01:58.927 --> 00:02:01.615
무릎과 발등을 내려주시고요.

00:02:01.715 --> 00:02:04.953
손끝은 세우면서 엉덩이를
바닥으로 지긋이 눌러줍니다.

00:02:05.053 --> 00:02:09.210
시선은 천장 쪽으로 올려주세요.

00:02:09.310 --> 00:02:14.556
숨을 참으면서 왼발 뒤쪽으로 보내서
오른발 옆에 나란하게 붙여줍니다.

00:02:14.656 --> 00:02:18.540
하이플랭크 자세 유지하시면서
이때 엉덩이와 등과 목이

00:02:18.640 --> 00:02:22.221
일직선상에 놓일 수 있도록 유지합니다.

00:02:22.321 --> 00:02:26.289
숨을 내쉬면서 무릎과 가슴과 이마가 내려가요.

00:02:26.389 --> 00:02:31.143
마시면서 머리와 가슴을 밀어올려서
시선은 천장 바라볼게요.

00:02:31.243 --> 00:02:34.856
코브라 자세 유지하시면서
이때도 허리에 무리가 가지 않도록

00:02:34.956 --> 00:02:37.506
엉덩이와 허벅지는 꼭 조여주시고요.

00:02:37.606 --> 00:02:42.580
귀와 어깨는 최대한 멀어질 수 있도록
자세 유지합니다.

00:02:42.680 --> 00:02:47.240
숨을 내쉬면서 발끝 세워서
엉덩이를 들어 올려주세요.

00:02:47.340 --> 00:02:52.608
반 걸음이나 한 걸음 정도 앞으로
걸어오셔서 길이를 조절해주시고요.

00:02:52.708 --> 00:02:55.783
시선은 배꼽을 바라봅니다.

00:02:55.883 --> 00:02:59.043
손바닥과 발바닥이 바닥에 밀착된 상태에서

00:02:59.143 --> 00:03:04.484
열 손가락은 활짝 열어서 기지개를
켜듯 바닥을 밀어내 주세요.

00:03:04.584 --> 00:03:07.443

무게중심은 발뒤꿈치 쪽으로 가고요.

00:03:07.543 --> 00:03:09.354
숨을 들이마시고.

00:03:09.454 --> 00:03:13.756
내쉴 때 복부를 끌어당겨서 수축.

00:03:13.856 --> 00:03:16.321
천천히 마시고.

00:03:16.421 --> 00:03:22.232
내쉬는 숨에 꼬리뼈를
천장 쪽으로 밀어올려줍니다.

00:03:22.332 --> 00:03:25.782
숨을 들이마시면서 오른발을
손 사이로 가져오세요.

00:03:25.882 --> 00:03:29.613
왼 다리에 무릎과 발등을 내리고
시선은 천장 바라볼게요.

00:03:29.713 --> 00:03:33.562
엉덩이 최대한 바닥 쪽으로 낮춰주시고요.

00:03:33.662 --> 00:03:35.941
숨을 내쉬면서 왼발을 앞으로 가져옵니다.

00:03:36.041 --> 00:03:37.951
오른발 옆에 붙여주시고요.

00:03:38.051 --> 00:03:43.166
앞으로 깊이 숙여서 이마와
정강이가 최대한 닿을 수 있도록.

00:03:43.266 --> 00:03:46.895
숨을 들이마시면서 양손 멀리 밀어내세요.

00:03:46.995 --> 00:03:49.960
상체를 일으키면서 시선은 천장 바라보시고요.

00:03:50.060 --> 00:03:53.735
골반은 앞으로 밀어냅니다.

00:03:53.835 --> 00:03:55.816
내쉬면서 그대로 내려갈게요.

00:03:55.916 --> 00:03:58.979
왼쪽 발 세트 들어 갈텐데요.

00:03:59.079 --> 00:04:01.910
이마와 정강이를 최대한 붙여주시고.

00:04:02.010 --> 00:04:04.203
숨을 들이마시면서 이번에는
왼발을 뒤로 멀리 보냅니다.

00:04:04.303 --> 00:04:07.602
무릎과 발등을 내려주시고 시선은 천장 바라볼게요.

00:04:07.702 --> 00:04:10.779
엉덩이 낮추는 것 잊지 마시고요.

00:04:10.879 --> 00:04:13.344
숨을 참으면서 오른발 멀리 뒤로 보냅니다.

00:04:13.444 --> 00:04:18.808

다이어트 요가 체조 중급편

왼발 옆에 붙여서 엉덩이 낮춘 상태로
하이플랭크 자세 유지합니다.

00:04:18.908 --> 00:04:21.873
숨을 내쉬면서 무릎과 가슴 이마 내려가고요.

00:04:21.973 --> 00:04:24.696
마시면서 머리와 가슴을 밀어올리세요.

00:04:24.796 --> 00:04:28.952
시선은 천장 바라볼게요, 코브라.

00:04:29.052 --> 00:04:30.864
숨을 내쉬면서 발끝 세우시고요.

00:04:30.964 --> 00:04:36.342
엉덩이 들어 올려서, 발 길이
조절하신 후에 시선은 배꼽 바라봅니다.

00:04:36.442 --> 00:04:39.526
개 자세로 유지할게요.

00:04:39.626 --> 00:04:41.605
들이마시고.

00:04:41.705 --> 00:04:43.228
내쉽니다.

00:04:43.328 --> 00:04:47.025
옆에서 봤을 때 나의 몸이
거꾸로 된 V자 될 수 있도록

00:04:47.125 --> 00:04:51.001
등을 최대한 평평하게 펴주는 것에 집중합니다.

00:04:51.101 --> 00:04:53.145
들이마시고.

00:04:53.245 --> 00:04:55.713
내쉽니다.

00:04:55.813 --> 00:04:58.313
숨을 들이마시면서 왼발 앞으로 가져오세요.

00:04:58.413 --> 00:05:04.409
오른 다리 무릎과 발등 내려놓고
시선은 천장 바라볼게요.

00:05:04.509 --> 00:05:09.305
숨을 내쉬면서 오른발 앞으로
가져와서 왼발 옆에 붙여주시고요.

00:05:09.405 --> 00:05:14.475
허리를 앞으로 깊이 숙여서 이마와
정강이 최대한 붙여줍니다.

00:05:14.575 --> 00:05:17.490
숨을 들이마시면서 양손 멀리 밀어내세요.

00:05:17.590 --> 00:05:19.054
위로 올라갑니다.

00:05:19.154 --> 00:05:22.973
뒤로 보내주세요, 골반은 앞으로 밀어내시고.

00:05:23.073 --> 00:05:26.374
내쉬면서 가슴 앞에서 합장.

다이어트 요가 체조 중급편

00:05:26.474 --> 00:05:27.958
시선은 코끝 바라봅니다.

00:05:28.058 --> 00:05:31.289
호흡 정리할게요. 숨 들이마시고.

00:05:31.389 --> 00:05:33.964
천천히 내쉽니다.

00:05:34.064 --> 00:05:38.641
이제 동작 마무리하겠습니다.

00:05:38.741 --> 00:05:40.845
천천히 함께 동작해 보셨는데요.

00:05:40.945 --> 00:05:45.513
이번에는 호흡과 함께 좀 더 속도를
내서 동작 들어가도록 하겠습니다.

00:05:45.613 --> 00:05:48.922
매트 앞쪽으로 오셔서 두 발은 모아주세요.

00:05:49.022 --> 00:05:50.891
엉덩이, 허벅지 꼭 조여주시고.

00:05:50.991 --> 00:05:53.524
아까 했던 것처럼 허리를 곧게 세워주세요.

00:05:53.624 --> 00:05:57.369
양손은 가슴 앞에서 합장,
시선은 손끝 바라봅니다.

00:05:57.469 --> 00:05:59.808
숨을 들이마시면서 양손 위로 갑니다.

00:05:59.908 --> 00:06:03.691
골반을 앞으로 밀어내면서
시선은 천장 바라볼게요.

00:06:03.791 --> 00:06:09.234
내쉬면서 깊이 숙여서 양손은 양발 옆에,
이마 정강이 가깝게.

00:06:09.334 --> 00:06:12.127
숨을 들이마시면서 오른발 뒤로 멀리 보내주세요.

00:06:12.227 --> 00:06:15.313
오른 다리 무릎과 발등 내시고
시선 천장 바라봅니다.

00:06:15.413 --> 00:06:16.534
엉덩이 낮추시고요.

00:06:16.634 --> 00:06:18.696
숨을 참으면서 왼발 뒤로 갑니다.

00:06:18.796 --> 00:06:20.813
오른발 옆에 붙여서 하이플랭크.

00:06:20.913 --> 00:06:23.623
내쉬면서 무릎, 가슴, 이마 내려가고요.

00:06:23.723 --> 00:06:28.287
마시면서 올라오세요, 시선은 천장 바라볼게요.
코브라 자세.

00:06:28.387 --> 00:06:31.461
숨을 내쉬면서 발끝 세워서 엉덩이 들어 올리세요.

다이어트 요가 체조 중급편

00:06:31.561 --> 00:06:34.904
발 걸어오시고, 시선은 배꼽 바라봅니다.

00:06:35.004 --> 00:06:38.195
천천히 호흡하시고요.

00:06:38.295 --> 00:06:40.583
숨을 들이마시면서 오른발 앞으로 가져오세요.

00:06:40.683 --> 00:06:45.400
왼 다리 무릎과 발등을 내려놓으시고
시선은 천장.

00:06:45.500 --> 00:06:47.911
숨을 내쉬면서 왼발 앞으로 가져옵니다.

00:06:48.011 --> 00:06:51.529
앞으로 깊이 숙여서 이마, 정강이 터치.

00:06:51.629 --> 00:06:57.674
숨 들이마시면서 양손 멀리 위로, 뒤로 갑니다.

00:06:57.774 --> 00:06:59.536
내쉬면서 그대로 내려갈게요.

00:06:59.636 --> 00:07:01.431
왼발 세트 들어갑니다.

00:07:01.531 --> 00:07:03.799
숨을 들이마시면서 왼발 뒤로 멀리 보내세요.

00:07:03.899 --> 00:07:07.049
무릎, 발등 내리고 시선 천장.

00:07:07.149 --> 00:07:11.563
숨을 참으면서 오른발 뒤로 멀리 보내서
왼발 옆에 붙여주세요. 하이플랭크.

00:07:11.663 --> 00:07:14.260
내쉬면서 무릎, 가슴, 이마 내려갑니다.

00:07:14.360 --> 00:07:19.006
마시면서 올라오세요.
시선 천장, 코브라 같게요.

00:07:19.106 --> 00:07:23.780
숨을 내쉬면서 발끝 세워서
엉덩이를 들어 올려주세요.

00:07:23.880 --> 00:07:25.746
시선은 배꼽 바라봐 주시고요.

00:07:25.846 --> 00:07:30.205
손바닥을 바닥을 밀어내는 힘을 느껴봅니다.

00:07:30.305 --> 00:07:36.905
숨을 들이마시면서 왼발 앞으로, 왼 다리
무릎과 발등을 내리고 시선 천장 바라볼게요.

00:07:37.005 --> 00:07:39.702
숨을 내쉬면서 오른발 앞으로 가져오시고요.

00:07:39.802 --> 00:07:42.667
이마와 정강이는 최대한 가깝게 유지합니다.

00:07:42.767 --> 00:07:45.254
숨을 들이마시면서 양손 멀리 밀어낼게요.

다이어트 요가 체조 중급편

00:07:45.354 --> 00:07:45.920
위로 갑니다.

00:07:46.020 --> 00:07:49.188
뒤로 보내주세요.
골반 앞으로 밀고.

00:07:49.288 --> 00:07:52.237
내쉬면서 가슴 앞에서 합장.

00:07:52.337 --> 00:07:54.054
한 세트 더 들어갑니다.

00:07:54.154 --> 00:07:55.937
숨을 들이마시면서 양손 위로.

00:07:56.037 --> 00:07:57.896
뒤로 갈게요.

00:07:57.996 --> 00:08:02.436
내쉬면서 그대로 숙여서 이마, 정강이 가깝게.

00:08:02.536 --> 00:08:04.654
숨을 들이마시면서 오른발 뒤로 멀리 보냅니다.

00:08:04.754 --> 00:08:07.987
무릎, 발등 내리고 시선 천장.

00:08:08.087 --> 00:08:11.490
숨을 참으면서 왼발 뒤로 멀리 보낼게요.
하이플랭크.

00:08:11.590 --> 00:08:14.521
내쉬면서 무릎, 가슴, 이마 내려갑니다.

00:08:14.621 --> 00:08:19.460
마시면서 밀어올리세요.
시선 천장 바라보시고요.

00:08:19.560 --> 00:08:23.131
숨을 내쉬면서 발끝 세워서
엉덩이 들어 올립니다.

00:08:23.231 --> 00:08:26.697
시선 배꼽 바라볼게요.

00:08:26.797 --> 00:08:28.635
숨을 들이마시면서 오른발 앞으로.

00:08:28.735 --> 00:08:33.874
왼 다리 무릎과 발등을 내려놓고
시선은 천장 바라봅니다.

00:08:33.974 --> 00:08:37.126
숨을 내쉬면서 왼발 앞으로 가져오세요.

00:08:37.226 --> 00:08:40.221
앞으로 깊이 숙여서 이마, 정강이 가깝게.

00:08:40.321 --> 00:08:42.860
숨을 들이마시면서 양손 멀리 밀어냅니다.

00:08:42.960 --> 00:08:44.079
위로 갈게요.

00:08:44.179 --> 00:08:46.718
뒤로 보냅니다. 시선 천장.

다이어트 요가 체조 중급편

00:08:46.818 --> 00:08:49.728
내쉬면서 그대로 내려갈게요.

00:08:49.828 --> 00:08:52.141
이마와 정강이 가깝게 유지하시고.

00:08:52.241 --> 00:08:54.598
숨을 들이마시면서 이번에는
왼발을 뒤로 멀리 보내세요.

00:08:54.698 --> 00:08:58.447
무릎과 발등 내리고 시선 천장.

00:08:58.547 --> 00:09:01.447
숨을 참으면서 오른발도 뒤로 멀리 보냅니다.

00:09:01.547 --> 00:09:03.810
하이플랭크 유지할게요.

00:09:03.910 --> 00:09:07.141
숨을 내쉬면서 무릎과 가슴과 이마 내려갑니다.

00:09:07.241 --> 00:09:09.378
마시면서 밀어올리세요.

00:09:09.478 --> 00:09:14.129
시선은 천장.

00:09:14.229 --> 00:09:18.108
숨을 내쉬면서 발끝 세워서
엉덩이를 들어 올립니다.

00:09:18.208 --> 00:09:23.548
시선은 배꼽 바라볼게요.
개 자세 들어갑니다.

00:09:23.648 --> 00:09:25.785
천천히 들이마시고.

00:09:25.885 --> 00:09:28.499
내설게요.

00:09:28.599 --> 00:09:31.170
숨 들이마시면서 왼발 앞으로 가져오세요.

00:09:31.270 --> 00:09:36.363
오른 다리 무릎과 발등을 내려놓고
시선은 천장 바라볼게요.

00:09:36.463 --> 00:09:39.165
숨을 내쉬면서 왼발 앞으로 가져옵니다.

00:09:39.265 --> 00:09:42.811
이마, 정강이 가깝게.

00:09:42.911 --> 00:09:46.094
숨을 들이마시면서 양손 멀리 밀어낼게요.

00:09:46.194 --> 00:09:47.019
위로 갑니다.

00:09:47.119 --> 00:09:48.359
뒤로 보내주세요.

00:09:48.459 --> 00:09:51.797
골반 앞으로 밀면서 시선 천장.

다이어트 요가 체조 중급편

00:09:51.897 --> 00:09:54.805
숨을 내쉬면서 가슴 앞에서 합장하세요.

00:09:54.905 --> 00:09:59.047
시선은 계속해서 손끝 바라보시면서
엉덩이, 허벅지 꼭 조여주시고.

00:09:59.147 --> 00:09:59.992
호흡 들어갑니다.

00:10:00.092 --> 00:10:03.769
천천히 들이마시고.

00:10:03.869 --> 00:10:06.643
길게 내쉴게요.

00:10:06.743 --> 00:10:11.126
빨라진 나의 호흡과 맥박이
정상적으로 돌아올 수 있도록.

00:10:11.226 --> 00:10:13.403
호흡으로 가다듬어줍니다.

00:10:13.503 --> 00:10:16.250
들이마시고.

00:10:16.350 --> 00:10:19.168
내쉽니다.

00:10:19.268 --> 00:10:23.204
자 이제 동작 마무리하도록 하겠습니다.

00:10:29.038 --> 00:10:32.421
다이어트 요가 체조 중급 편 함께 하셨습니다.

00:10:32.521 --> 00:10:38.402
태양 경배 자세는 12가지 동작이
연속적으로 이루어져 있고

00:10:38.502 --> 00:10:42.394
또한 앞 동작과 뒤 동작은
서로 균형을 맞추기 위해서

00:10:42.494 --> 00:10:47.755
앞과 뒤, 혹은 옆과 옆을 늘려주는
동작들로 구성되어 있습니다.

00:10:47.855 --> 00:10:51.540
매일 꾸준히 반복하시다 보면
척추가 유연해지고

00:10:51.640 --> 00:10:54.502
몸에 지방이 제거되는 효과를
느끼실 수 있을 거고요.

00:10:54.602 --> 00:10:57.542
그리고 연속적으로 동작들이
빠르게 지나가기 때문에

00:10:57.642 --> 00:11:00.208
조금 어렵다고 느끼실 수도 있을 거예요.

00:11:00.308 --> 00:11:03.962
하지만 천천히 들여다보시면
익숙한 자세들 보이실 텐데요.

00:11:04.062 --> 00:11:07.942
코브라 자세라든가 아니면 개 자세라든가.

다이어트 요가 체조 중급편

00:11:08.042 --> 00:11:12.142
또 허리를 뒤로 젖혀서 골반을 앞으로
밀어내는 아취백 같은 동작들은

00:11:12.242 --> 00:11:15.516
아마 요가에 대해서 관심이 있는 분들이라면

00:11:15.616 --> 00:11:19.526
한 번쯤은 들어 보셨거나 어디에서인가
보셨던 동작들일 거예요.

00:11:19.626 --> 00:11:21.937
이 동작들 함께 수련하시면서요.

00:11:22.037 --> 00:11:25.860
다이어트 효과도 가져가시고,
여러분도 집에서 한번 따라 해 보시면서

00:11:25.960 --> 00:11:28.720
우리 모두 예쁜 몸매를
가꾸어 나갔으면 좋겠습니다.

00:11:28.820 --> 00:11:32.700
감사합니다. 나마스떼.