

WEBVTT

00:00:31.844 --> 00:00:36.104
나마스테. 안녕하세요? 요가 전문강사 허미현입니다.

00:00:36.204 --> 00:00:41.274
누구나 쉽게 가능한 예쁜 몸매를 만들어주는
다이어트 요가를 해보겠습니다.

00:00:41.374 --> 00:00:45.574
오늘은 다이어트 요가 고급편입니다. 함께 해보시죠.

00:00:45.674 --> 00:00:47.834
두 발은 모아주시고요.

00:00:47.934 --> 00:00:55.102
양손 옆으로 나란히 올리셨다가 손바닥을
뒤집어서 머리 위로 합장합니다.

00:00:55.202 --> 00:00:58.472
시선은 엄지손가락 바라보시고요.

00:00:58.572 --> 00:01:01.965
숨을 내쉬면서 머리부터 아래로 내려갑니다.

00:01:02.065 --> 00:01:07.579
양팔 옆으로 크게 벌려서 양발 옆에 내려놓습니다.

00:01:07.679 --> 00:01:13.546
숨을 들이마쉬면서 손끝 세워 허리를
길게 늘여서 시선 정면 바라보시고요.

00:01:13.646 --> 00:01:19.106
바닥으로 내렸다가 한 발 한 발
뒤쪽으로 멀리 보내줍니다.

00:01:19.206 --> 00:01:25.546
두 발은 골반 너비 정도 유지해주시고,
엉덩이 낮춰서 하이플랭크 자세 유지합니다.

00:01:25.646 --> 00:01:29.837
숨을 내쉬면서 무릎과 가슴과 이마 내려가고요.

00:01:29.937 --> 00:01:35.723
마시면서 밀어올려서 시선은 천장
바라보는 코브라 자세로 들어갈게요.

00:01:35.823 --> 00:01:39.769
귀와 어깨는 최대한 멀어질 수 있도록
자세 유지하시고요.

00:01:39.869 --> 00:01:43.725
엉덩이의 힘을 꼭 주셔서 허리에
무리가 가지 않도록 합니다.

00:01:43.825 --> 00:01:46.826
발등으로 바닥을 지긋이 눌러주시고요.

00:01:46.926 --> 00:01:50.119
호흡을 하시면서 숨을 들이마시고.

00:01:50.219 --> 00:01:54.325
내쉬는 숨에 발끝 세워서 엉덩이를
위로 들어 올리세요.

00:01:54.425 --> 00:02:03.213
발 길이 조절하셔서 시선은 배꼽 바라보시면서
양손과 발은 바닥을 눌러주세요.

다이어트 요가 체조 고급편

00:02:03.313 --> 00:02:05.762
다운 독 자세 호흡 유지합니다.

00:02:05.862 --> 00:02:07.652
천천히 마시고.

00:02:07.752 --> 00:02:10.490
내쉬고.

00:02:10.590 --> 00:02:12.809
들이마시고.

00:02:12.909 --> 00:02:15.658
내쉬어주세요.

00:02:15.758 --> 00:02:23.268
숨을 들이마시면서 고개 들어서
한 발 한 발 앞으로 가져옵니다.

00:02:23.368 --> 00:02:28.502
숨을 들이마시면서 손끝 세워 허리를 길게 늘였다가

00:02:28.602 --> 00:02:32.107
숨을 내쉬면서 손바닥 바닥으로 내려주세요.

00:02:32.207 --> 00:02:37.970
이마와 정강이는 최대한 가까울 수 있도록
자세 유지합니다.

00:02:38.070 --> 00:02:42.842
숨을 들이마시면서 양손 옆으로 멀리 밀어내서

00:02:42.942 --> 00:02:47.408
머리 위에서 합장, 시선 손끝 바라보시고요.

00:02:47.508 --> 00:02:53.179
숨을 내쉬면서 양손 옆으로 내려주세요.

00:02:53.279 --> 00:02:56.250
이번에는 오리지널 동작으로 한번 들어가 볼게요.

00:02:56.350 --> 00:02:58.021
푸샵 자세가 들어가는데요.

00:02:58.121 --> 00:02:59.828
두 발은 모아주시고요.

00:02:59.928 --> 00:03:03.662
양손은 엉덩이 옆에 내려놓으셨다가

00:03:03.762 --> 00:03:07.768
옆으로 나란히 하셔서 손바닥을
뒤집어서 머리 위로 올려줍니다.

00:03:07.868 --> 00:03:10.835
시선은 손끝 바라볼게요.

00:03:10.935 --> 00:03:13.959
숨을 내쉬면서 머리부터 바닥으로 내려갑니다.

00:03:14.059 --> 00:03:19.714
양팔 옆으로 나란히 하셔서 엄지발가락
네 번째 옆에 내려놓으시고.

00:03:19.814 --> 00:03:23.844
앞으로 깊이 숙여서 이마와 정강이
최대한 가까워집니다.

다이어트 요가 체조 고급편

00:03:23.944 --> 00:03:28.847
숨을 들이마시면서 손끝 세워
허리를 길게 늘여주시고요.

00:03:28.947 --> 00:03:31.910
숨을 내쉬면서 바닥으로.

00:03:32.010 --> 00:03:35.432
숨을 들이마시면서 한 발, 한 발
뒤로 멀리 보내주세요.

00:03:35.532 --> 00:03:39.433
두 발은 골반 너비 간격 유지합니다.

00:03:39.533 --> 00:03:42.193
두 발은 골반 너비로 유지해주시고요.

00:03:42.293 --> 00:03:48.251
숨을 내쉬면서 푸샵으로 그대로
내려가서 발끝 밀어내서

00:03:48.351 --> 00:03:50.261
시선은 천장 바라봅니다.

00:03:50.361 --> 00:03:53.010
이때 무릎 바닥에서 떼어내주시고요.

00:03:53.110 --> 00:03:56.764
발등으로 바닥을 눌러줍니다.

00:03:56.864 --> 00:04:02.036
숨을 들이마시고, 내쉬면서 그대로
엉덩이를 들어 올리고요.

00:04:02.136 --> 00:04:04.579
개 자세, 다운 독으로 들어갑니다.

00:04:04.679 --> 00:04:06.894
천천히 마시고.

00:04:06.994 --> 00:04:10.210
내쉬고.

00:04:10.310 --> 00:04:12.804
들이마시고.

00:04:12.904 --> 00:04:16.927
내쉬어주세요.

00:04:17.027 --> 00:04:19.206
들이마시고.

00:04:19.306 --> 00:04:23.462
내쉬는 숨에 한 발, 한 발 앞으로 가져오시고요.

00:04:23.562 --> 00:04:29.061
두 발 모아서 앞으로 깊이 숙여서 이마와 가깝게.

00:04:29.161 --> 00:04:34.710
숨을 들이마시면서 손끝 세워
시선 정면 바라보시고요.

00:04:34.810 --> 00:04:40.042
다시 한 번 손바닥을 바닥으로 내려서
이마와 정강이를 가깝게 유지하시고.

00:04:40.142 --> 00:04:44.903

숨을 마시면서 손끝 밀어내면서 올라오세요.

00:04:45.003 --> 00:04:48.982
머리 위에서 합장, 시선은 엄지 바라보시고요.

00:04:49.082 --> 00:04:52.485
숨을 내쉬면서 양팔 옆으로 나란히.

00:04:52.585 --> 00:04:56.827
아래로 내려줍니다.

00:04:56.927 --> 00:04:58.324
두발은 모아주시고요.

00:04:58.424 --> 00:05:01.034
양손은 엉덩이 옆에 내려놓습니다.

00:05:01.134 --> 00:05:06.311
숨을 들이마시면서 양손 옆으로, 손바닥을
뒤집어서 그대로 머리 위에서 합장합니다.

00:05:06.411 --> 00:05:08.662
시선은 엄지 바라볼게요.

00:05:08.762 --> 00:05:11.174
숨을 내쉬면서 머리부터 내려갈게요.

00:05:11.274 --> 00:05:15.192
양팔 옆으로 꺾 피셔서 발 옆에 내려놓습니다.

00:05:15.292 --> 00:05:19.910
이때 엄지손가락이 네 번째 발가락 옆에
놓이도록 해주시고요.

00:05:20.010 --> 00:05:23.460
깊이 숙여서 이마와 정강이 최대한 가깝게 유지했다가

00:05:23.560 --> 00:05:28.279
숨을 들이마시면서 손끝 세워
허리까지 길게 늘어줍니다.

00:05:28.379 --> 00:05:32.856
숨을 내쉬면서 바닥으로 내려갔다가
한 발, 한 발 뒤로 멀리 보내서

00:05:32.956 --> 00:05:36.270
두 발 골반 너비로 간격 유지하시고요.

00:05:36.370 --> 00:05:39.322
무릎 내리고, 가슴과 이마가 내려갑니다.

00:05:39.422 --> 00:05:45.027
숨을 들이마시면서 가슴과 머리
밀어내서 시선은 천장 바라볼게요.

00:05:45.127 --> 00:05:47.597
코브라 자세 유지하셨다가.

00:05:47.697 --> 00:05:50.929
숨을 내쉬면서 발끝 세워서 엉덩이 들어 올리구요.

00:05:51.029 --> 00:05:55.551
발길이를 약간 조절하셔서
두 발바닥이 바닥에 닿도록.

00:05:55.651 --> 00:05:58.112
손바닥도 바닥에 닿도록 내려놓습니다.

다이어트 요가 체조 고급편

00:05:58.212 --> 00:06:01.052
시선은 배꼽 바라보면서 호흡합니다.

00:06:01.152 --> 00:06:03.131
들이마시고.

00:06:03.231 --> 00:06:05.815
내쉬고.

00:06:05.915 --> 00:06:08.592
들이마시고.

00:06:08.692 --> 00:06:11.356
내쉬어주세요.

00:06:11.456 --> 00:06:15.200
숨을 들이마시면서 한 발, 한 발
앞으로 가져오시고요.

00:06:15.300 --> 00:06:20.158
다시 한 번 깊이 숙여서 이마와
정강이 최대한 가깝게 유지.

00:06:20.258 --> 00:06:25.601
숨을 들이마시면서 양손 옆으로
나란히 하셔서 위로 올라올게요.

00:06:25.701 --> 00:06:28.274
머리 위에서 합장하셨다가.

00:06:28.374 --> 00:06:33.796
내쉬는 숨에 그대로 양손 옆으로 내려놓습니다.

00:06:33.896 --> 00:06:36.253
이어서 바로 들어가 보도록 하겠습니다.

00:06:36.353 --> 00:06:39.983
양손 옆으로 올리면서 손바닥 뒤집어서
머리 위에서 합장.

00:06:40.083 --> 00:06:41.764
시선은 엄지 바라보고요.

00:06:41.864 --> 00:06:44.471
숨을 내쉬면서 머리부터 내려옵니다.

00:06:44.571 --> 00:06:47.065
양손, 양발 옆에 내려놓고요.

00:06:47.165 --> 00:06:49.684
깊숙이 숙여서 이마, 정강이 가깝게.

00:06:49.784 --> 00:06:52.982
숨을 들이마시면서 손끝 세워주시고요.

00:06:53.082 --> 00:06:55.561
허리를 길에 늘여서 시선 정면.

00:06:55.661 --> 00:07:01.332
숨을 내쉬면서 바닥으로 내려갔다가
한 발, 한 발 뒤로 멀리 보내서

00:07:01.432 --> 00:07:05.780
두 발은 골반 간격 유지하시고요.
하이 플랭크 자세 들어갑니다.

00:07:05.880 --> 00:07:11.322
숨을 내쉬면서 그대로 푸샵 자세로 발등 밀어내시고요.

다이어트 요가 체조 고급편

00:07:11.422 --> 00:07:17.323

시선은 천장 바라보시고, 무릎은 바닥에서
떼어내고 발등으로 바닥 지탱합니다.

00:07:17.423 --> 00:07:20.287

숨을 들이마시면서 발끝을 밀어내면서

00:07:20.387 --> 00:07:24.238

그대로 엉덩이를 들어 올리고
발 길이를 조절해주세요.

00:07:24.338 --> 00:07:27.897

시선은 배꼽 바라보시고.
다운 독 자세로 호흡 합니다.

00:07:27.997 --> 00:07:30.497

들이마시고.

00:07:30.597 --> 00:07:33.908

내쉬고.

00:07:34.008 --> 00:07:37.861

천천히 들이마시고.

00:07:37.961 --> 00:07:40.907

내쉬어줍니다.

00:07:41.007 --> 00:07:44.712

숨을 들이마시면서 한 발, 한 발
앞으로 걸어오세요.

00:07:44.812 --> 00:07:49.601

허리를 깊이 숙여서 이마와 정강이가
최대한 닿을 수 있도록 유지.

00:07:49.701 --> 00:07:54.359

숨을 들이마시면서 양손 옆으로 멀리 밀어내세요.

00:07:54.459 --> 00:07:56.149

머리 위로 올려서 합장해주시고요.

00:07:56.249 --> 00:07:59.253

시선은 엄지 바라볼게요.

00:07:59.353 --> 00:08:05.870

숨을 내쉬면서 양손 옆으로 천천히 내려줍니다.

00:08:05.970 --> 00:08:11.024

이번에는 설명 없이 연속 동작으로 가보겠습니다.

00:09:52.743 --> 00:09:55.784

다이어트 요가 체조 고급편은요.

00:09:55.884 --> 00:09:59.811

두 발을 모은 상태에서 엉덩이와
허벅지에 껍 힘줄을 주시고요.

00:09:59.911 --> 00:10:05.017

양손을 옆으로 나란히 올리셔서 어깨와
수평이 되었을 때 손바닥을 뒤집어줍니다.

00:10:05.117 --> 00:10:09.072

머리 위로 합장하시고 시선은
엄지손가락 바라보시고요.

00:10:09.172 --> 00:10:11.351

숨을 내시면서 머리 먼저 내려가고

다이어트 요가 체조 고급편

00:10:11.451 --> 00:10:16.503
양팔이 같이 내려가서 상체를 앞으로
깊이 숙여주시는 자세입니다.

00:10:16.603 --> 00:10:19.328
양손을 양발 옆에 내려놓으시고요.

00:10:19.428 --> 00:10:25.151
이때 주의하셔야 할 것은, 엄지손가락이
네 번째 발가락 옆에 와야 된다는 것이고요.

00:10:25.251 --> 00:10:30.809
앞으로 허리를 깊이 숙여서 이마와 정강이가
최대한 닿을 수 있도록 유지합니다.

00:10:30.909 --> 00:10:37.249
숨을 들이마시면서 허리를 길게 늘여서
손끝 세워주시고 무릎도 곧게 펴줍니다.

00:10:37.349 --> 00:10:41.162
시선은 정면 바라본 상태에서 숨을 내쉬면서

00:10:41.262 --> 00:10:45.313
앞으로 다시 한 번 깊이 숙여서 이마와
정강이가 최대한 맞닿게 하시고요.

00:10:45.413 --> 00:10:50.487
이제 한 발, 한 발 뒤로 멀리 보내서
두 발은 골반 너비를 유지해주시고요.

00:10:50.587 --> 00:10:54.705
하이플랭크 자세를 유지하셨다가 무릎을
내리고 가슴과 이마를 내리면서

00:10:54.805 --> 00:11:02.307
머리와 가슴 밀어올려서 시선은 천장
바라보는 코브라 자세로 갑니다.

00:11:02.407 --> 00:11:04.399
원래 오리지널 동작은요.

00:11:04.499 --> 00:11:10.328
하이플랭크 상태에서 그대로 팔을
굽히면서 푸샵으로 가는 것인데요.

00:11:10.428 --> 00:11:15.275
이 자세는 팔 힘과 어깨 힘,
그리고 복근 힘이 길러지신 후에

00:11:15.375 --> 00:11:17.353
천천히 시도하셔도 좋을 것 같습니다.

00:11:17.453 --> 00:11:19.829
코브라 자세를 유지하실 때는요.

00:11:19.929 --> 00:11:23.334
귀와 어깨가 최대한 멀어질 수 있게 유지하시고

00:11:23.434 --> 00:11:27.463
또 가슴을 앞으로 내밀어서 어깨가
활짝 열릴 수 있도록 합니다.

00:11:27.563 --> 00:11:32.068
또한 엉덩이를 꼭 조이셔서 허리에
무리가 가지 않도록 하셔야 합니다.

00:11:32.168 --> 00:11:38.199

다이어트 요가 체조 고급편

천천히 이제 발끝 세우고 엉덩이를 들어
올려서 다운 독 자세로 들어가는데요.

00:11:38.299 --> 00:11:40.500
시선은 배꼽을 바라보시고요.

00:11:40.600 --> 00:11:44.079
네 손바닥과 발바닥이 바닥에 밀착된 상태로

00:11:44.179 --> 00:11:50.825
열 손가락은 활짝 열어서 바닥을 뒤 쪽으로
밀어내는 힘을 한번 느껴 보시기 바랍니다.

00:11:50.925 --> 00:11:53.619
그다음에는 한 발, 한 발 앞으로 오셔서요.

00:11:53.719 --> 00:11:56.842
두 발을 모은 상태에서 허리를 앞으로 깊이 숙여

00:11:56.942 --> 00:12:00.332
이마 정강이가 최대한 닿을 수 있도록 하시고요.

00:12:00.432 --> 00:12:06.748
너무 어려우신 분들은 무릎을 살짝 굽히셔서
허벅지와 복부가 맞닿게 하시는 게 좋겠습니다.

00:12:06.848 --> 00:12:09.458
이제 상체를 일으켜 세울 차례인데요.

00:12:09.558 --> 00:12:13.495
양팔을 옆으로 나란히 하셔서 상체를 천천히 일으켜서

00:12:13.595 --> 00:12:17.789
머리 위에서 합장하시고 시선은
엄지손가락을 바라봅니다.

00:12:17.889 --> 00:12:24.379
숨을 내시면서 양팔을 옆으로 밀어내면서
상체를 천천히 일으켜 세워줍니다.

00:12:24.479 --> 00:12:29.356
머리 위에서 합장하시고 시선은
그대로 엄지손가락을 바라보세요.

00:12:29.456 --> 00:12:33.469
숨을 내쉬면서 양팔은 엉덩이 옆으로 천천히 내려주시고

00:12:33.569 --> 00:12:37.533
시선은 정면으로 돌아옵니다.

00:12:37.633 --> 00:12:39.933
다이어트 요가 체조 고급편은요.

00:12:40.033 --> 00:12:45.421
인도 전통 요가로서 동적인 자세들이
굉장히 많이 들어가 있기 때문이에요.

00:12:45.521 --> 00:12:51.408
꾸준히 수련을 하시다 보면 전신 근력을
길러주는데도 큰 도움이 되고요.

00:12:51.508 --> 00:12:57.125
뿐만 아니라 전신의 다이어트에도
큰 효과가 있는 동작들입니다.

00:12:57.225 --> 00:12:59.310
여러분도 집에서 한번 따라 해 보시면서

다이어트 요가 체조 고급편

00:12:59.410 --> 00:13:02.111

우리 모두 예쁜 몸매를 가꾸어 나갔으면 좋겠습니다.

00:13:02.211 --> 00:13:05.720

감사합니다. 나마스테.