

숙취 해소, 요가로 한다

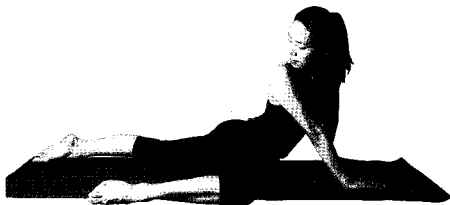
송년회 자리가 끊이지 않는 연말이다. 송년회 자리에서 피할 수 없는 것이 술. 이때 숙취를 제대로 풀지 못하면 다음날 업무나 컨디션에 큰 지장이 있다. 힘들고 부운 몸은 곧바로 살이 되기도 한다. 이때 요가를 통해 숙취를 풀어보는 것은 어떨까.



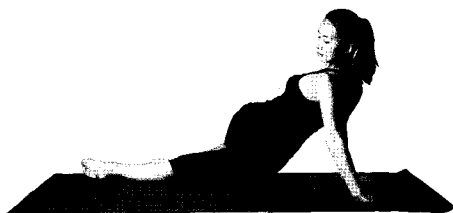
감춘 연꽃 자세 : 결가부좌 자세를 취한 상태에서 호흡을 마시면서 양손으로 바닥을 짚고 상체를 숙인다. 가슴과 복부를 바닥에 대고 이마나 턱도 바닥에 댄다. 손은 엉덩이 뒤로 올린 다음 손을 잡는다. 쥐가 나거나 결릴 수 있으므로 결가부좌가 익숙하지 않은 상태에서 무리하지 않는다.



기울기 자세 : 오른다리는 몸 옆으로 뺀 뒤 오른발 끝을 뺀 위 쪽 방향으로 당긴다. 왼다리는 양반다리 자세를 유지한다. 양손은 머리 뒤에서 깍지 끼고 숨을 내쉬면서 왼쪽으로 상체를 숙이고 1~2분간 멈춘다.



변형된 뱀 자세 : 엎드려 누운 상태에서 양손은 가슴 옆에 대고, 한쪽 다리는 무릎을 밖으로 내보내 'ㄱ'자 모양을 만든다. 돌아마시는 호흡에 상체를 높이 들어 올린다. 내쉬는 호흡에 상체를 뒤로 돌린다.



변형된 비틀기 자세 : 두 다리를 모아서 펴고 앉아 두 손은 허리 뒤쪽에 손끝이 뒤쪽을 향하도록 짚는다. 한쪽 다리를 구부려 편 쪽 무릎 위에 올려놓고 편 다리 쪽으로 숨을 내쉬며 서서히 비튼다. 두 손의 위치가 움직이지 않도록 하면서 시선은 반대편 손끝을 본다.

MEDI_{CHECK}