

요가로 몸을 단련하면 기억력도 쑥쑥

운동은 건강한 생활을 도와줄 뿐 아니라 치매예방에도 효과적이다. 요가는 정신을 수양할 수 있고 몸을 단련하는 운동으로 치매예방을 돕는다. 요가를 통해 건강한 생활을 해보자.



비둘기 자세 : 무릎을 구부리고, 종아리 옆면과 발등을 지면에 내려준다. 뒤로 뻗은 다리의 무릎을 구부려서 몸 안쪽으로 끌어당겨 준다. 이때 허리가 굽지 않도록 주의한다.

비둘기 동작은 어깨의 결림을 풀어준다. 젊은 사람에게는 허벅지 군살을 제거해 다이어트 동작에도 효과적이다.



현 자세 : 앉은 상태에서 왼발은 안쪽으로 접고 오른발은 뒤쪽으로 접는다. 양손은 머리 뒤에서 깍지를 끼고 쪽 뻗어 척추를 충분히 편 다음 숨을 들이마신다. 내쉬는 호흡에 몸을 오른쪽으로 내리며 시선은 하늘을 본다. (다리를 바꿔 반대쪽도 같은 방법으로 한다.)



구름다리 자세 : 앉은 상태에서 다리를 모아서 앞으로 뻗는다. 손은 엉덩이 뒤에 댄다. 숨을 내쉬면서 엉덩이를 위로 들어 올린다. 척추로 몸을 지탱하며 천천히 머리를 뒤로 젖힌다. 20~30초간 자세를 유지한다. (3~5회 반복한다.) 척추 주변의 근육을 강화시킨다.



비둘기 자세 : 무릎을 꿇고 앉은 자세에서 왼쪽 다리를 구부려서 오른쪽 무릎 옆에 두고, 오른쪽 다리는 접어서 왼쪽 엉덩이 옆에 놓는다. 왼쪽 팔꿈치로 오른쪽 무릎을 안쪽으로 밀고 오른손은 뒤로 쪽 뻗는다. 허리를 펴고 턱을 당긴 상태로 시선은 멀리 둔다. **MEDI**check