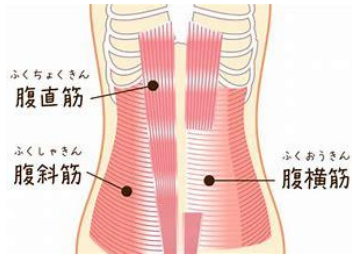


腸の働きを活性化！ インナーマッスルを緩めてデトックス力を高めるヨガポーズ



アウターマッスルである腹直筋の奥にある、インナーマッスルの腹斜筋・腹横筋を緩めて、腸のぜん動運動を促進し働きを活性化、デトックス力を高めます。



①足を揃えて立ち、胸の前で合掌します。



②上半身を30度前に傾けます。



③前に傾けた姿勢を維持しながら、上半身をストレッチする反対側に倒します。ここでお腹の側面がストレッチされているのを感じます。



④前・横に傾けた姿勢を維持しながら、上半身をストレッチする側に捻ります。さらにお腹の側面がストレッチされているのを感じます。

このままの姿勢で深呼吸を5回（約30秒）
お腹のインナーマッスルを緩めます。

※さらにストレッチしたい場合は、上半身の捻りに顔の捻りも加え、ストレッチする側の肩を上げ、反対側の肩を下げると効果が高まります。