《ヨーガ通信》　　新年（２０２４年）を迎えて

　新年あけに災害という痛ましいことが起きました。世界では戦争も続いています。
遠く離れていても、胸が痛んだり、その先のことに想像が膨らみ不安になったり、気持ちが落ち着かない日々を過ごされている方は多くいらっしゃるのではないでしょうか。

　そのような心の状態では、見えるものも見えない。気付けることも気付けない。
本来持ち合わせている心の平静を保つことの重要性を感じています。

　ヨーガは柔軟性は関係なくマイペースで心身鍛錬できますが、呼吸法を行うことで心の平静を保っていきます。日常と共に呼吸法がありますように、、、尽力してまいります！

　みなさまのご健康とご多幸をお祈りしながら、本年もどうぞよろしくお願いいたします。

YOGA_SMILING.TOYONAKA ←ｲﾝｽﾀ

←HP