今回は、外出先で(勿論、お家でも)、肩や背中が重い、頭が重い、呼吸がしづらい、なんだかしんどい、と思った時に、私がしていることをお伝えします。

呼吸に合わせて
・背骨を捻るポーズ
・背骨を横に曲げるポーズ
・背骨を反らせるポーズ
・立った状態からの背骨を前屈するポーズ(気持ちいいなと思える時間、キープします)
・そして首回し

たったこれだけで上半身の血行が良くなり、頭も身体もスッキリします。
5 分あれば行えます☆

一つ注意するとしたら、立った前屈をする際は、人の目が気にならない場所を見つけて行っています　^_^ 背骨を横に曲げるポーズの時も周りが気になる時は、手は使わず、背骨と首を横に曲げるだけにとどめています。

更にできそうであれば、最後に完全呼吸法もします。
心身の緊張がとれた最後に行うことで、深い呼吸がしやすくなります゜✧₊*
是非、試してみて下さい！
～・～・～・～・～・～～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～

10/31 火曜サットサンのご案内

伝統的なヨーガの実践の中に、チャンティングがあります。2021.11-2022.3 にインドネタラ村のヨガの先生　ナヴィン先生とオンラインで結んで受講した TTC200 で学んだことの一つです。その際、通訳して下さった、ヨガの先生でもあるちい先生が大阪に来られることになりました。
本場インドで実際に学んでこられたヨガの奥深さを体験できる機会ですので、是非ご一緒しましょう！

2023.10.4