



ヨガは自分を感じることに

ヨガ（ヨーガ）とは、約4500年前にインドで発祥した、心と体の健康法です。ヨガには「結ぶ、つなぐ」という意味があります。ヨガの目的は、ありのままの自分であること。周りを気にせずに、心地よさを感じましょう。

梅雨にご用心！

▶梅雨は気圧の変化で体調不良（頭痛、肩こり、関節痛、慢性痛の悪化、むくみなど）が増加傾向。

▶原因は

- ①気圧の変化で自律神経が乱れやすくなること。
- ②気圧を感知する耳の奥にある「内耳」や「三叉神経」が刺激されることなど。

▶改善方法：耳を軽くつまんだり、引っ張ったり。首や肩のストレッチ。手首や足首をよく動かして、代謝を上げ、むくみを予防しましょう。



夫、1歳半の息子と

仲良く暮らしています。

私は豊後大野市三重町の神社に嫁ぎ、神社を中心にヨガクラスを行っています。皆様と出会えたご縁に感謝いたします♡ よろしく願いいたします。

【発行者】

神社ヨガこまいぬ
土谷渚（やまねこ先生）
豊後大野市三重町赤嶺990

ヨガの
ホームページ



神社の
ホームページ

