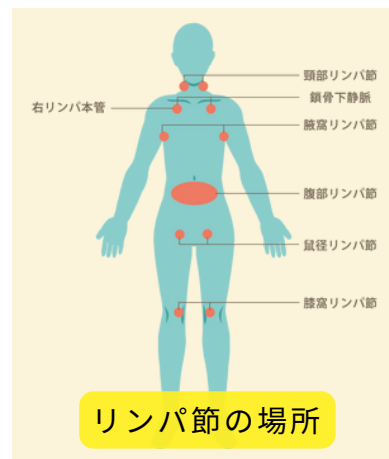


一年間、頑張った自分へのご褒美。 心と体の大掃除をしましょう！

爪が伸びる、髪が伸びる…など日々私たちの体はケアが必要です。それは体の内側も同じこと。普段見えない（意識しづらい）ところを、隅々までお手入れしてみませんか。体の内側がキレイになると、免疫力が向上したり、お肌の調子が良くなったり、疲れにくくなるなどの良い効果がたくさんあります。自分をピカピカに磨きましょう。



体のお掃除チェックポイント

- ①腸内環境を整え、便秘改善や免疫力の向上を。
- ②リンパを流し、むくみの解消・デトックス（老廃物を流す）。
- ③内臓機能を活性化させ、脂肪燃焼・代謝アップ。
- ④思考を手放し、呼吸法でストレス解消。



セルフお掃除ケア

- ①腸内環境⇒お腹をねじるポーズ、股関節のストレッチ、腹式呼吸が効果的。
- ②リンパ⇒リンパ節（鎖骨周り、脇、耳周り、お腹、股関節、ひざ関節）を軽い力でマッサージ。
- ③内臓機能⇒太ももをしっかりあげて歩く、腹筋を使うポーズ、お腹をねじるポーズ。
- ④思考⇒深呼吸、頭皮を指の腹でマッサージ、瞑想（呼吸や体の感覚に意識を向ける）。



いつもヨガで行う
ポーズで効果抜群！
詳しい方法は
お尋ねください。

一年の終わりに「セルフ・コンパッション」、 「慈しみの瞑想」のススメ。

「セルフ・コンパッション」とは、「自分の不完全さに抗わず、人と比較したり、善悪で判断したりしないで自分を受け入れようとする温かい気持ち」※のことです。一年間頑張った自分に共感し、優しく抱きしめてあげましょう。



瞑想方法：ゆったりした姿勢で呼吸をしながら自分に温かく語りかけます。

「私が幸せでありますように。私が苦しみから解放されますように。」

※「セルフ・コンパッション：あるがままを受け入れる」

【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

