

あなたの見た目年齢は？

年齢に関わらず、猫背やスマホ首、肩こりに悩んでいる方が多くなっています。日常生活では前かがみの動作が多く自然に上半身が縮こまってしまいます。猫背になると、腕が上がりづらくなったり（五十肩）、呼吸が浅くなったり、ぽっこりお腹に悩んだり、年齢よりも老けて見えてしまうことも…。美しい姿勢で新年度を迎えましょう！

良い姿勢は土台から

“良い姿勢”を意識しても、多くの場合“胸を張る”だけになり根本的に解決しません。良い姿勢を目指すには、背骨全体（骨盤や肩甲骨、首の位置など）を調整する必要があります。特に土台となる骨盤や足の重心の位置まで意識してみましょう。

「姿勢が良い」とは？

「姿勢」という字は、「姿」に「勢い」があると書きます。あなたが発するエネルギーに勢いがあると、細胞も活性化し、イキイキと活動することができます。

見た目の姿勢も大切ですが、心の健康にも目を向けてみましょう。ヨガは心身の状態を客観視し、他人と比較せず、心地よさに気づくことが目的の一つでもあります。

わくわく、ときめいていますか？

小さい頃は、ちょっとしたことにも「素敵」「かわいい」とときめいていたと思います。その気持ちを思い出して、毎日わくわくご機嫌に過ごしませんか。その明るいエネルギーが、心を軽くオープンにし、良い姿勢に繋がりますよ。

・ あなたの好きなことや物は何ですか？

・ 本当はやってみたいことは何ですか？



理想的な背骨はS字カーブ。
無意識のあなたの姿勢はどっち？



元気な心は、姿勢も良くします。



「あの人は元気で明るいよね。
一緒にいると楽しい！」
こんな風に言われたいですね。

【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

ニュースレターのアーカイブや
クラスの最新情報はこちらから。



神社の
ホームページ

