

みなさんこんにちは。12月も、後半となりました。

師走と言われるだけあって、12月は駆け抜ける早さで

日々が過ぎていきます。

トレーニングの調子はいかがですか？

年末までしっかりトレーニングして、

気持ち良く新しい年を迎えましょう。



今月のポーズ

Warrior 2 Pose (Virabhadrasana 2)

《期待できる効果》

- ・おしり、脚、ウエストの引き締め
- ・集中力を高める
- ・精神の安定 ・背骨を伸ばす

◆Point◆

前足、膝がつま先より前に出ないようにする。

後ろ足小指まで、意識を向け、足の裏全体で床をとらえる。

首、肩の力を抜き、背中を広く使う。



Keep Practice!!

体の冷えにおすすめ！

アーユルヴァーダ的食事法(冬バージョン)

冬場は消化力(ジャーターアグニ)が強くなります。これは、外気がとても冷たく、熱が体内に閉じ込められていて、それを保とうとするからです。これにより、消化力は強いまま維持されます。ですから他の季節にくらべて、油分や脂肪分、消化に負担のかかるもの(ヨーグルト、ミルク、チーズ)を消化することもできます。少しこってりとしたものを取りたくなるのは自然なことです。.....

<補足>

冬場はとにかく体を内側からも外側からも温め、普段より強い消化力にみあった食事をする必要があります。ですからこの時期は食事制限でダイエットをするのはNGです。おいしいものをしっかり食べて、体を動かし余分なエネルギーを消散させながら、元気に冬をすごしましょう！

ホットヨガで得られる良い効果シリーズ☆其の19

冬は「腎」が弱くなりやすい

冷たい北風が吹く季節になると、寒さで血管が収縮して血圧が上昇し、脳卒中や心筋梗塞を起こしやすくなります。また、冬の乾燥がもたらす粘膜の抵抗力低下により、風邪・インフルエンザ・ドライアイにもなりやすいのです。風邪をひくと血液が固まりやすくなり、脳梗塞が起こりやすくなります。さらには、腎臓・膀胱系にも影響を与えます。体が冷える冬は、「腎」が弱まりやすくなります。腎は全身のエネルギーの源です。冬は「閉蔵」の季節。長い冬に備えて精気(腎陽の気=体の熱源)を温存することが、冬の養生法の基本です。

おススメポーズ

ツイスト

Floor(Belly)Twist Pose
(Jatharaparivartanasana)



コブラのポーズ
Cobra Pose
(Bhanganasana)



バッタのポーズ
Locust Pose
(Salabhasana)



英雄のポーズ
Warrior 2 Pose
(Virabhadrasana 2)



大切にしたい ヨーガ な 言葉

今日は何に感謝する？

1日1回ぼんやりと考えてみてください。
感謝する事って意外とたくさんあります。

今年1年の感謝の気持ちを込めて



今月のお月さま

新月	2012年12月13日(木)	17:42
満月	2012年12月28日(金)	19:21

ライフウェル浜松ヨガ通信 HPからバックナンバーが閲覧できます！
「ライフウェル浜松店舗HP」>「ホットヨガページ」の一番下にバックナンバーへのリンクがあります。見逃した方は是非ご覧ください☆