

# グリーン(緑)を選んだあなたへ・・・

## 色を通して伝える潜在的な心の声

グリーン(緑)を選んだあなた。少し疲れていませんか？心のバランスが心地よい状態ではないときかもしれません。もしくは、人と自分を比較してしまったり周囲の人に左右されていませんか？

本当は“ありのままの自分”で自然体で誰にも影響されることなくリラックスして生きていきたい、そんな思いではありませんか？あなたが一番耀ける生き方はあなたのペースで“あなたらしく”生きること。今こそ変化の時かもしれませんよ。

## おすすめヨガポーズ【戦士のポーズ2】

戦士のポーズには1・2・3と3種類ありますが、今回は戦士のポーズ2をお勧めします。このポーズは足を強くし柔軟性を高めてくれます。姿勢筋を使うため肩や背中の疲れにも効果があります。全身にアプローチできるこのポーズは、自分の中心に戻り心身のバランスを整えてくれる効果が期待できます。

- 1、両足を肩幅の2・5倍ほどに開きます
- 2、両腕を肩の高さに上げ、手のひらは床に向けます
- 3、右足つま先を90度外に向けます、左足つま先は少し内側に向けます
- 4、息を吐きながら右膝を90度曲げます。
- 5、目線は右手中指の先に向けます
- 6、しばらくこのまま呼吸を続けます。足を入れ替え、反対も同様に行ってください

ポイント:

- ・両足かかとのラインは一直線上にあること。
- ・曲げている膝は足首より前に出ないように意識しましょう

