

パープル(紫)を選んだあなたへ・・・

色を通して伝える潜在的な心の声

パープル(紫)を選んだあなた。人と違う自分や理解されないことに孤独を感じていたり、自分が何者であるのかわからなくなっていないませんか？もしくは、個性的でありたい気持ちや人と違うことに誇りやプライドを持っていたりするかもしれません。

自分の本質に向き合うときがきたのかもしれません。本当の『あなたらしさ』を思い出すときがきたのです。頭で考えるのではなく、感じることに意識を向けてみましょう。

おすすめヨガポーズ【ウサギのポーズ】

頭で考えすぎてしまう原因の1つに『目から多くの情報を取り入れている』ということも考えられます。鋭い洞察力を最大限に発揮できるよう、目の疲れや頭頂を刺激してスッキリさせ瞳も頭の中もクリアにしましょう！また頭頂のツボ『百会』はたくさんの経絡が集まる万能のツボとも言われています

- 1、四つん這いになります
- 2、“おでこ”を床につけます(両手の間へ)
- 3、床につける位置を“おでこ”から“頭頂”へマッサージさせながらスライドさせます
- 4、腰の後ろで両手を組みます
- 5、息を吸いながら組んだ両手を天井へ持ち上げます
- 6、このまましばらく呼吸を繰り返します

※首や肩に心配のある方、血圧の高い方は無理をしないか、ポーズを控えてください

特に「4」以降は注意して行ってください

