

レッド(赤)を選んだあなたへ・・・

色を通して伝える潜在的な心の声

レッド(赤)を選んだあなた。頑張りすぎて身体が疲れていませんか？『休む』ことに罪悪感や抵抗感はありませんか？もしくは目標や夢に向かってエネルギーが漲っている時でしょうか？

どちらの場合も身体中に力が入り、身体が強張っている場合が多いとき。緊張を解きほぐし、身体を休めることも頑張ることと同様に大切なこと。目標や夢に向かって今から動き出そうとしている人も過剰な緊張感や心身の疲労を早めてしまう可能性があります。あなたらしい最高のパフォーマンスを発揮するためには程よいリラックス感と元気な身体がポイントとなるでしょう！

おすすめヨガポーズ【ネコのポーズ】

背骨は多くの神経の通り道。背骨を柔軟にすることは高いリラックス効果に繋がります。また首・肩・背中の疲れ、腰痛の緩和にも効くポーズと言われています。

- 1、四つん這いの姿勢をとります
- 2、息を吸いながら胸を開いて視線は空に、背骨と頭頂を引き伸ばします
- 3、息を吐きながら背中を丸めます(写真のポーズ)

1～3を5回ほど繰り返し行いましょう

ポイント:

・四つん這いは、肩の真下に両手が腰の真下に両膝をつくように。



・背中を動かすときは肩と腰の位置が動かないように。

※腰痛が辛い方や首の痛い方は無理をしないでください