

# ブルー(青)を選んだあなたへ・・・

## 色を通して伝える潜在的な心の声

ブルー(青)を選んだあなた。周囲に左右され、本当の自分を抑えて生きていませんか？自分自身とのコミュニケーションは円滑にできていますか？自分を信頼していますか？

本来の自分を思い切り解放し、自分の世界観で自由に生きていくときがきたのかもしれませんが。そのためにはまず、自分自身とのコミュニケーションを大切にすること。そして自分を信頼することです。

## おすすめヨガポーズ【コブラのポーズ】

大きく胸を開き、喉を引き延ばすことで身体も心も解放しましょう。喉は自己表現やコミュニケーションに大切な場所。リラッ

クスさせてあげましょう。またこのポーズは全身のリフレッシュにも繋がります。

- 1、うつ伏せになります
- 2、手は胸の横つき、足は腰幅に開きます
- 3、息を吸いながらゆっくりと肘を伸ばし上体を起こします
- 4、視線を天井に向けしばらく呼吸を繰り返しましょう

ポイント:

・腰を反るのではなく、腿の付け根を床に押し下げのように。

・肩甲骨と肩甲骨を背骨に寄せるよう意識しましょう。胸が開きます。

※腰痛のある方や腰や首に心配のある方はポーズを控えてください

