

イエロー(黄)を選んだあなたへ・・・

色を通して伝える潜在的な心の声

イエロー(黄)を選んだあなた。色々と考えすぎて不安になっていませんか？情報を模索するばかり、本当はどうすればいいのかわからなくなっている時かもしれません。もしくは、とても軽やかで楽しい日々を送っているかもしれませんね。

より楽しいものや良いものを追求するあまり、思考が働きすぎると物事の本質が見えづらくなってしまいます。大切なことは『今』がどうであるか。今が楽しいかどうか、常に意識を向けましょう。そして『今』を存分に楽しみましょう！

おすすめヨガポーズ【つるべ落としのポーズ】

考えすぎる、行き詰まる＝左脳が頑張りすぎている という状態にあります。左脳がヒートアップすると自律神経の乱れにも繋がります。つるべ落としのポーズは肩こりの解消や坐骨神経の調整、自律神経の調整に効果のあるポーズと言われています。

- 1、両手を腰にあて、両足を肩幅よりも広く開く。つま先は正面に向ける
- 2、息を吸いながら両腕を肩の高さまで上げる。手の平は床に向ける
- 3、息を吐きながら上体を捻るように右手のひらを両足の中央前方につく
- 4、左腕は床と垂直に上へ伸ばす
- 5、目線は左手の指先へ向け、しばらく呼吸を繰り返します

反対側も同様に行いましょう

ポイント:

・床に手をつけるのが辛い場合は、腿やスネに手を添える形でも OK

