

オレンジを選んだあなたへ・・・

色を通して伝える潜在的な心の声

オレンジを選んだあなた。いつかの何かの心の傷を抱えたまま心のどこかに寂しさや不安を抱えていませんか？ひとりになることへ恐れを抱いていませんか？いつもだれかと繋がっていたい、多くの人と喜びを分かち合いたいと感じているかもしれません。

その気持ちは子供の頃無意識に抑圧してしまった感情や、無意識にインプットされた潜在的な気持ちではないでしょうか？今からゆっくりと過去の潜在意識を変えて行くこと、心の傷を癒すことは可能です。本来のあなたに戻るために、今その時がきたのかもしれません。

おすすめヨガポーズ【マリーチポーズ】

不安や悲しみのエネルギーは腹部に溜まりやすいと言われています。マリーチポーズは背骨や肩のストレッチになるだけでなく内臓のマッサージにも効果があると言われています。外からのアプローチとして腹部を柔らかくすることで不安や悲しみを和らげてあげましょう。

1. 長座の姿勢から左足を立てます。
2. 左手をお尻の後ろに置きます。
3. 息を吸いながら右手を空に上げます。
4. 息を吐きながら右腕を左足ももの外側にかけます



しばらくこのまま呼吸を繰り返します（終わったら反対も同様に行いましょう）

ポイント：

・『4』 以降は吸う息で背筋を伸ばし、吐く息でねじりを深めていきましょう

※血圧に異常のある方・生理中または妊娠中の方はポーズを控えてください