



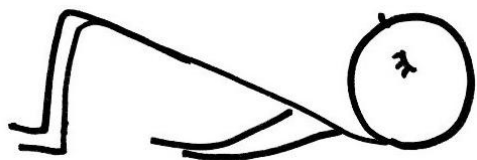
〒489-0045  
瀬戸市陶本町 1-31-8 マルセビル 302  
☎ 0561-85-0025  
✉ surya@yoga-surya.jp  
🌐 http://www.yoga-surya.jp  
ブログ http://ameblo.jp/t-konomi/

2012.02

### 今月のヨガポーズ ワンポイント・レッスン

#### 太鼓橋のポーズ

上向きになって横になります。両膝を立てて、足幅は骨盤の幅。両手の平はマット。一回息を吐いて、吸いながらお尻を締めて



背中  
の  
あたり  
までグ  
ッと上

にあげて顎を引き、お臍で呼吸。  
内臓下垂防止、ヒップアップ、臍筋強化な  
どの効果があります☆

### 今月のお勧めフード

【ブロッコリーとキャベツのスープ】



用意するもの

・ブロッコリー・キャベツ・固形スープの素・塩

五臓の働きを良くするブロッコリーは、虚弱体質の人や元気が出ない人、老化が気になる人にお勧め。キャベツも胃腸の働きを助けてくれて、疲労回復にも効果的。

この二つの食材を使って、疲れている時、元気が出ない時、胃腸が疲れている時にお勧めなのが、このスープ。『肝』『脾』『腎』の働きを助けてくれます。

寒い季節、どうしても、『冷え』で本来持っている『氣』が奪われやすくなっています。そっと優しく『氣』を補ってくれる食べ物で身体を労わってくださいね☆

### 生徒さんからのご感想

レッスンの後は、とても心地よいです。もともと運動は苦手なので、ヨガのゆっくりした動きは私には、合っています。日常でも呼吸法を取り入れています。 Y. Kさん

### 今月のお知らせ

水曜日が5週ありますので、29日(水)お休みです。11日(土)は祝日でお休みになります。

今月のスーリヤにてのバランス塾は4日(土)です。瞑想に興味のある方、いかがですか☆

2月26日瞑想入門講座(名古屋)  
2月28日(火)美塾キホン体験講座(スーリヤ)  
講師は、あのソフトバンクアカデミア社外1期生。何千人の中から選ばれし有望なイケメン男子ですよ(笑)

### 数秘で見る今月のアドバイス

2月のテーマは、一人の時間



何かと慌ただしかった年末から新年にかけて、ザザと時間が流れていったように感じられる方も少なくないと思います。何事もバランス。今月は、少し落ち着いて、一人の時間にフォーカスしてみましょう。一人で本を読む、一人で音楽を聴く、一人でお茶を飲む……そして、一人静かにヨガ&瞑想……日常の何気ない時間の流れから、ふと別の世界に自分を置いてみることで、新たなことに気づくキッカケになると思います。

### ワンポイント瞑想レッスン

目を閉じて、深呼吸。呼吸が深くなってきたところで、イメージします。今この世界中に、自分がたった一人になってしまったら……さて、あなたは、どんな気持ちですか？そして、一人だけ一緒に居られることを許可してもらえたらとしたらとイメージしてみましょう。誰の顔が浮かびましたか？(\*^\_^\*)



## スーリヤ体験チケット

持参の方、ヨガ・ピラティス 500円で  
体験して頂けます。  
お友達にお渡しください☆

