



〒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/

2012.06

### 今月のヨガポーズ ワンポイント・レッスン

#### バックのポーズ

うつ伏せになり、親指を中に入れて握りこぶしを作ります。両腕を伸ばし、体の下に入れ込み、こぶしで恥骨をはさむようにします。

一旦息を吐いてお臍に息を入れ込み、全部吐きます。もう一度お臍に息を入れて、膝を伸ばし踵を突き出し両足を上げます。



ヒップアップ、膈筋・背筋の強化、肺の強化。内臓の動きを高める。

### 今月のお勧めフード

【とうもろこしの塩ゆで】

用意するもの

・とうもろこし ・塩



たんぱく質や糖質、脂質が玄米並みに多く、食物繊維も豊富。疲れがとれない。胃腸が弱い。くよくよと悩んでしまう時などにお勧めです。湿度が高くなるこの季節、余分な水分を出してくれますので、むくみ予防にも効果があります。

とうもろこしのひげは生薬(南蛮毛)としても使われます。むくみにはこちらの方が効果が高いので、捨てないで活用してみましょう♪

洗って天日干しし、よく乾燥させ、煮出してお茶にします。鼻血やあざができてやすい人にも効果があります。

### 生徒さんからのご感想

やったことのないポーズや、日常動かない部分などを刺激して、体がスッキリした感じがします。ポーズとしては、まだまだですが、少しずつがんばります。 N

### 今月のお知らせ

6月16日(土)は土曜日5週ある為、お休みさせていただきます。お間違えないようよろしくお願いします。

今月の瞑想会、スーリヤは9日(土)、名古屋会場は24日(日)です。

瞑想に興味のある方、いかがですか？☆

【氣って何?】の方の為の、【誰でも使える氣の講座】6月24日(日)開催します。ご興味のある方どうぞ♪

### 数秘で見る今月のアドバイス

6月のテーマは、見極める

梅雨のじめじめした波動が私たちの心身にも大きな影響を及ぼします。今月の波動も、ちょっとゆらゆらとはっきりしない気持ちになったり、アップダウンが激しかったり…お天気に振り回されないよう、気分にも振り回されないよう、心のメンテナンスはしっかりしましょう。迷ってもちゃんと自分矢印を再確認し、見極める。それを地道に繰り返すこと。迷うことはいけないことではなく、真剣に向き合っている証拠なのかもしれませんよ(^\_-)☆

### ワンポイント瞑想レッスン

欲しいものは、何ですか？

それは、今、あなたの手の中にありますか？

もしも、手の中にないのなら、その手の中のモノを手放してみませんか？

受け取るのは、手放したあと……

何を得るために、何を手放しますか？



## 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☆

