

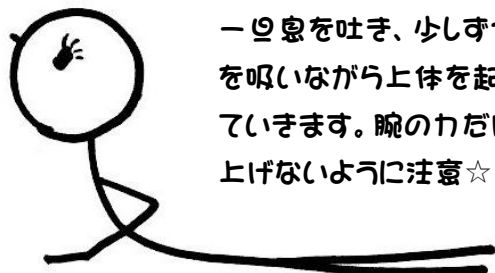


〒489-0045  
瀬戸市陶本町 1-31-8 マルセビル 302  
☎ 0561-85-0025  
✉ surya@yoga-surya.jp  
🌐 http://www.yoga-surya.jp  
ブログ http://ameblo.jp/t-konomi/

2012.01

### 今月のヨガポーズ ワンポイント・レッスン

#### コブラのポーズ



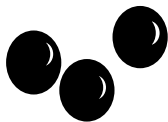
うつ伏せになり両手は体に  
沿わせます。額はマット。  
一旦息を吐き、少しずつ息  
を吸いながら上体を起こし  
ていきます。腕の力だけで  
上げないように注意☆

お尻をしっかり締めて、胸を開き喉をの  
ばし顎を突き出して呼吸です☆  
背中、あご、お臍、お尻を引き締めます

### 今月のお勧めフード

#### 【炒り黒豆】

用意するもの  
・黒豆



黒い食材は「腎」の働きを高めるので、滋養強壮や、  
月経不順、腰痛、老化防止に役立ちます。血の巡り  
がよくなり、水分代謝もよくなります。生活習慣病の予  
防や疲労回復にも効果がある、とつても素敵な食材。  
ただ、時間をかけて煮るのはちょっと～って方はコ  
レ。10分程度、フライパンで炒るだけ。その後はその  
まま食べてもよし、お茶にしても、煮物に入れてもG  
OOD♪ こんなに素敵な働きを持つ食材を、手間が  
かかるからと使わないのはもったいないですね！ 是  
非、美味しい手作りサプリメントのつもりで☆

### 生徒さんからのご感想

ザワザワした心を静かに落ち着かせてくれ、心に余裕  
が持てるようになりました。楽しいっ。 M 33さい

### 今月のお知らせ

2012年のテーマは、変化。  
皆さんの「コレが知りたい、こうなりたい！  
是非、いろんなお声聞かせてくださいね☆  
今年も、どうぞよろしくお願ひします。



お正月休みは、12月29日～1月4日まで。5日(木)  
が初レッスンになります。1月9日(月)は祝日でお  
休みです。  
今月のバランス塾(スーリヤ)は14日(土)です☆

### 数秘で見る今月のアドバイス

1月のテーマは、身近な人



年末年始、ご家族との時間はどのように過ごされる  
のでしょうか。家族との時間が長ければ長いほど、  
いろいろなモノがクローズアップされるのは、間違  
いがないですね。家族だから、身近な人だから許して  
もらえるだろうと、甘えない。親しき仲にも礼儀あ  
り。身近な人だからこそ、後回しにせず、しっかりと  
大切に、そして、対等な関係を心かけたいものです  
ね。日常生活の中での【ありがとう】の言葉もお忘れ  
なく☆☆☆

### ワンポイント瞑想レッスン

目を閉じて、両手を胃のあたりに当ててみましょう。  
そして、手に意識を集中してゆったりと呼吸をしてみ  
ましょう。次は、その手に少し圧をかけて圧迫してみ  
ましょう。肋骨の下、みぞおちのあたり、体が何か訴  
えてきませんか？「飲みすぎ食べ過ぎ、ごめんね、い  
いつもありがとう…」って労ってあげてくださいね。



## 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☆

