



〒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/

2012.11

### 今月のヨガポーズ ワンポイント・レッスン

#### 子供のポーズ

内側を見つめる  
内観にはもって  
こいのポーズで  
す☆



正座になって両手を前につ  
き、息を吐きながら両  
手を前に滑らせ

お腹の圧迫も  
安心感を得ら  
れます。

背中に息を入れるイメージ  
で深い呼吸をします。

お尻からかかとが離れないように  
注意しながら最大限に手を前に

### 今月のお勧めフード

【さんまの缶詰のみぞれ合え】

用意するもの

・大根 ・さんま缶詰 ・シソの葉



さんまの缶詰は、お手軽にDHAを取ることができるお  
助け食材。忙しい女性には、有難い存在ですね。大  
根は、肺を潤し、殺菌作用で喉の痛みを和らげたり、  
咳を鎮めて痰を切れやすくしてくれる働きもあります。  
消化酵素も含まれるので、さんまの油もしっかり消  
化。後で、胃にもたれる〜とかゲップが〜ということも  
ありません。シソは気の巡りを良くしてくれます。

大根をすりおろします。さんまの缶詰から中身を取り  
出し、器で大根おろしと合えます。上にシソの葉の細  
切りを飾って完成。ちょっとしたおつまみにも☆

### 生徒さんからのご感想

ヨガをはじめて脱力ができるようになりました。力が抜け  
るってこういう事なんだって初めてわかりました。先生の  
楽しいお話と誘導の声にとっても癒されています。 32才

### 今月のお知らせ

11月1日(木)は5週ある曜日でお休み。  
11月3日(土)は文化の日でお休み。

11月9日(金)19:30~20:30 リラックス瞑想会  
11月から第2金曜日に定期開催していく予定です。

ヨガ&瞑想(メンテナンスクラス)  
スーリヤ11月10日(土)、名古屋25日(日)  
呼吸法セミナー 11月25日(日)

### 数秋で見る今月のアドバイス

11月のテーマは、【休息】



変化の年、2012年もあと残すところ二ヶ月。走り  
続けてきたことと少し距離を持って、見つめてみる  
月、新たな準備をしましょう。そして、心と体のケ  
ア...つつい頭でいろいろなことを考え、行動して  
しまいがちな毎日。そのパターンを少し変えて、今  
月は、心のケア、体のケアに意識を向けてみませ  
んか? 直接求めるものとは異なっても、結局は、全  
て繋がっています。現実を作っているものは、自分  
自身の何ものでもないのです。

### ワンポイント瞑想レッスン

朝陽に向かって目を閉じましょう。太陽のエネル  
ギーを体いっぱい吸い込むようにして、深呼吸  
をします。体の各部所にしっかりとエネルギーが  
行き渡るイメージをしましょう。細胞ひとつひとつ  
がどどん潤い、元気になるイメージをしながら、  
ゆったりと深呼吸を続けます。



## スーリヤ体験チケット

持参の方、ヨガレッスン 500円で  
体験して頂けます。  
お友達にお渡しください☆

