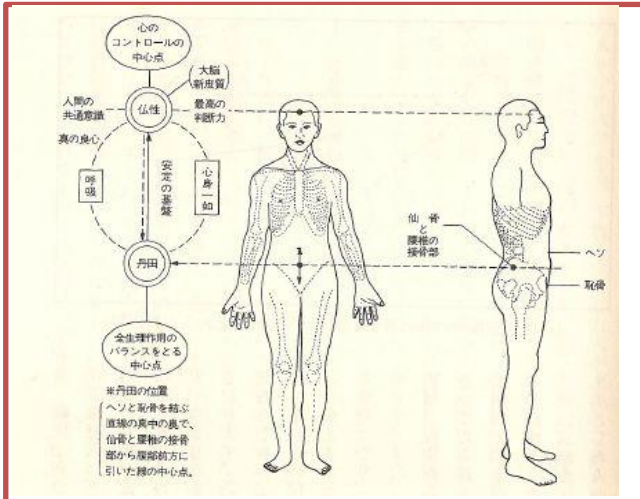




朝晩とだいぶ冷えてきましたが、お元気でしょうか？体調を崩しやすい時期です。体調管理に心がけましょう！健康を保つ秘訣は、**バランス力を強化**することです！前かがみの姿勢の後は、反る動きをする。頭を使った後は、足を使って良く動く。食べ過ぎたあとは、1食分抜いてみる。偏った動きや動作の連続がストレスの発生となり、発病の原因になります。心のバランス・体のバランス・食のバランスを常に心がけましょう！11月12日にはKPBC大会があります。ヨガのポーズを極めると**バランス力が驚異的に高まります**。この機会にしっかりヨガの基本ポーズを極めましょう！ 松下ヨガ学院 院長 松下清



## KPBC大会に参加してヨガ修正法を習得しよう！ 正姿勢になると持病や痛みの9割が改善します！

- ・丹田力を高めるとバランス力が高まります。正姿勢のコツ
- ・頭頂……天をつく
- ・腕・手……力抜く
- ・大脳……無心にする
- ・手の小指…力入れる
- ・首……伸ばす
- ・腹側……伸ばす・締める
- ・あご……引く
- ・背中側……締める
- ・肩……下げる・力抜く
- ・背骨……伸ばす・力入れる
- ・肩甲骨……くっつける
- ・骨盤……下げる
- ・胸……広げる・力抜く
- ・腰……下げる
- ・肋骨……上げる・開く
- ・肛門……締める
- ・みぞおち…力抜く
- ・ひざ……内側に力入れる
- ・足の拇指…力入れる
- ・土踏まず…力入れる

## ジャイナ教の瞑想法 12月10日13時～ プレクシャ・メディテーションWS

今回が最終回です。7つの瞑想の仕方を総復習します。まだ受けてない人は是非のご参加を！

- ・指導 坂本知忠先生
- ・参加費 3000円
- その後、松下ヨガ学院の忘年会を開催します。
- ・5時～7時 定員30名
- ・参加費 1500円 (WS参加者は500円)
- 大いに親善と交流を深めましょう！



## 南インドヨガの聖地を訪ねる旅 8日間

平成30年3月17日(土)～23日(土) 受付中！  
現代ヨガの発祥の元、クリシュナマチャリアのアシュラムにてヨガ研修！その他、世界遺産の海岸寺院等の観光もします。



- ・11月 4日(土)午後2時～3時 顔ヨガWS
- ・11月12日(日) あさ・ひる KPBC大会
- ・11月18日(土)午後1時半～3時 キールタンWS
- ・12月10日(日)午後1時～ プレクシャ・メディテーションWS



