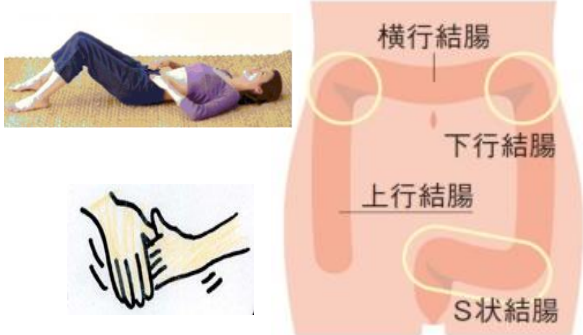




2017年酉年がスタートしました。土台をしっかり固めて、飛翔の年にしましょう！昨年、世界中で最も生命を大事にするジャイナ教の総本山でプレクシャ・メディテーションの指導を受けることができました。輪廻思想でアカルマになるために魂を綺麗にしていく瞑想法ですが、現代人にとっても感情に流されることなく、理性的な心でありのままの姿を知覚し、自分の意志で心を磨いていく瞑想法は、もっともっと深める価値のあるものです。今年も昨年に引き続き日本プレクシャ・ディヤーナ協会 会長の坂本知忠先生にプレクシャ・メディテーション上級編6回講座を開催していただけることになりました。また、3月18日(土)には、インドからジャイナ教のサマニーが来日して、特別・瞑想ワークショップを開催します。初心者でも参加できます。ご期待ください。 松下ヨガ学院 院長 松下清

## 腸のマッサージでお腹スッキリ！

便秘や下腹部が気になる人は朝と夜、  
5分間は毎日続けてみましょう！



## 腸のマッサージの仕方

- ①仰向けでヒザを立て、おなかを緩めてマッサージします。
- ②両手の指先を揃えて、右下腹部に当て、息を口から吐きながらゆっくり押し込み、吸いながら戻します。
- ③上行結腸・横行結腸・下行結腸へと右回りでマッサージ
- ④恥骨の上を通して、元の場所へ。3回転します。
- ⑤一番固いところ、痛みが走ったところを丁寧に呼吸に合わせて、あと1～2分マッサージします。
- ⑥腸が下垂している場合は、恥骨からおへそのほうに引き上げるようにマッサージします。
- ⑦そのあと手のひらで、おなか全体を右回転に20回。お腹が柔らかくなっているかを確認しましょう。

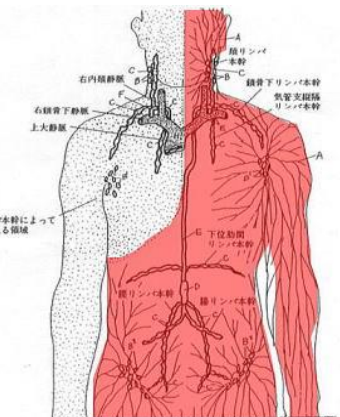
## 健康の3大秘訣は、快食・快便・快眠です。

その為には、食べ過ぎない！ 飲み過ぎない！  
怠けすぎない！ 出し惜しみをしない！ 仕事を楽しむこと  
ですが、なかなか理想通りにはいかないものです。  
つつい無理をし、体の一部にだけ負担をかけ過ぎて  
体調を崩しやすいものです。  
ハタヨガで身体の歪みや偏りを正し、骨格や筋肉のバラ  
ンスを整え全身の血液やリンパの流れを良くしましょう！  
特に固く、強張っている所はマッサージも有効です。  
また、老廃物を排出する上で、リンパの流れを良くする  
ことは非常に重要です。  
リンパ流しでむくみをとりましょう！

## リンパマッサージは左鎖骨のリンパ節から！

鎖骨 → 顔 → 脇 → 腕  
→ そけい部 → 脚

リンパ節に向かって流す  
皮膚のみに圧がかかる  
くらいのやさしい圧で！



## 顔ヨガ 目がぱっちり！小顔になると大好評！

表情筋を鍛えることで、ほうれい線、しわ、たるみが解消！  
やり方を覚えて、毎日2分間やりましょう！

**2月19日(日)13時～14時半**

講師 川島千佳インストラクター 参加費3000円 定員10名



- ・2月 5日 プレクシャ・メディテーションWS
- ・2月12日 子宮ヨガWS
- ・2月19日 顔ヨガWS
- ・2月25日 キールタンWS

- ・3月18日 ジャイナ教サマニー 特別瞑想WS
- ・3月25日 インドヨガ・アーユルヴェーダWS
- ・4月 2日 プレクシャメディテーションWS
- ・5月 3日～7日 春季特別ヨガ授業

