



今年も、新型コロナで大変な一年でしたが、お元気でお過ごしでしょうか？このところ感染者数が随分と減って落ち着いてきましたが、オミクロン株が海外で広まっていて油断がかけない状況です。健康でいることが一番大事な時代になってきました！自身の健康力を高め、自然免疫力を高めることが一番最強なコロナ対策だと思います。体を温め、正しい食生活をして、安眠熟睡できる生活を心がけましょう！又、断食は素晴らしい免疫力アップにつながります！是非のチャレンジを！健康に気を配り、この一年をきれいに仕上げましょう！

院長 松下清

体を温めるクンバック体操をして肺を強化！

必ず空腹時に食後3時間経ってからやりましょう！
胸いっぱい息を吸って、顎を引いて、息を止めたまま行きます。少しでも息が苦しくなったらすぐに息を吐きましょう！呼吸が完全に整うまで整息。

2~3回繰り返します。

① 胸を指先で気持ちよく叩く！

音の鈍い所、うっ血しているところを多めに！

② 両肘を曲げ拳を握って肘は肩の高さ。

両肘を肩の高さのまま、後ろに引く20回~50回。

③ 拳を握って両腕を前方に伸ばし、肩の高さ。

拳を外側に捻じりながら腕を真横に開き、拳を内側に捻じりながら前に戻す。10回~20回。

冬を快適に過ごすコツ（アーユルヴェーダから）

空気が冷たく乾燥が強くなるとヴァータ(風)の影響が強くなります。消化力が高まっているので食欲も旺盛になります。ただ、冬の味覚には油分(水)のあるものも多く、食べ過ぎると地と水のエネルギーが増えすぎる可能性があります。肌の乾燥や便秘に注意しましょう！ヴァータを増やしにくい食生活を心がけましょう。つまり風と空のエネルギーがもつ**動性、軽性、乾燥性**などの性質とは反対の属性の食材。食事法を選ぶ事、規則正しい時間に食事をとることを心がけましょう。冷性のもはヴァータを増やすので蒸したり、油で炒めたりして火を通して温かいうちにいただきます！

六味のうち**甘味、酸味、塩味**がお勧めです。

ホット蜂蜜生姜など飲んで体調管理しましょう！

生姜すりおろし 大1.5 蜂蜜 大1 お湯100ml

玄米酵素で一日断食にチャレンジしませんか！ 宿便を出し、この一年を綺麗に仕上げましょう！

①夕食②朝食③昼食を玄米酵素F100を2~6袋、ビフィズス2袋、ビタミンC1袋、玄妙茶、梅干しを食べます。玄妙茶と水は1日2リットルは飲みましょう！

お腹が空いた時は玄米ファインを食べます。

夕食に宿便出しの食事法でお腹もスッキリ！

希望者に1日玄米酵素セットを2割引きの

2,400円でお分けします。送料 無料！



もっと手軽にプチ断食にチャレンジ！

・レベル1 朝だけプチ断食

- ①朝食の代わりに玄米酵素を4袋食べる。
- ②午前中、水分は普段より多めにとります。

・レベル2 半日プチ断食

- ①朝食・昼食の代わりに玄米酵素を4袋食べる。
- ②必ず水分を1.5ℓくらいとりましょう！
こまめに飲むのがポイントです。

・レベル3 一日プチ断食

- ①1日だけ朝・昼・夜と玄米酵素を4袋食べる。
- ②必ず水分を2ℓくらいとりましょう！

玄米酵素サンプル希望者はご連絡を！

年末年始のお知らせ 12月29日から1月3日まで休講

- ・12月31日午後2時~4時**チャリティー五体投地法開催！**
 - ・1月4日 **無料受講日** 朝10時~ 昼13時~ 夜18時~
 - ・1月9日(日) **松下ヨガ学院 指導員研修会** 13時~
- 全ての行事に置いて、事前予約をお願いします。定員15名



・オンラインでのヨガ指導者養成「10ヶ月でヨガインストラクター資格取得」オンラインコース！

自宅でヨガ指導者資格を！ <https://online-course/course/matsushitayoga>

・**ヨガインストラクター養成コース(4ヶ月コース)** 毎月受付中！

・**ヨガ指導者養成通信講座(6ヶ月コース)** 随時受付中！ 詳しい情報はLINE公式アカウントで



