

クリスタルヨガ



ポイント

自分の体の声を聴く

- * 気持ちいい方向（体が伸びたい方向に）に伸ばす
…伸ばして痛いところは今必要ないところ
- * 骨を動かす意識…体が硬いひとも、ヨガが初めての人も
体の一番内側の「骨」に意識を向けて、骨を動かしてみる
（頭のとっぺんから背骨、お尻の骨まですべてがつながっているよ！^^）

自分の中の声を聴くことが、
体のメンテナンスにとっても大切です。

体は今、どこをケアしてほしいのか、
なにを必要としているのか（ヨガ、睡眠、リフレッシュ、etc…）

ヨガをしながら、自分の体に意識を向けていくことで

自分の本当の心の声とであうことができます ^^