

Mommy & Me Time



今月はきよの先生のヨガの月です♪

最近は朝晩と寒暖差があり、自律神経の働きが滞りがちです。なんだかイライラしたり、カーっとなったり、落ち込んだり…そんなことも多くなる時期かもしれません。

そんな時期にぴったりの心を落ち着かせる呼吸法、**完全呼吸**を紹介します♡
お子様と一緒にでも、キッチンでイライラしたとき1人で立ちながらでも、ぜひ試してみてください♪

How to do it

- ① あぐらの姿勢で座ります。
- ② お子さんをご自分の間に座らせてください。
赤ちゃんがいらっしゃる方は授乳の姿勢の体制で😊
- ③ 右手をお子さんのお腹に、左手を胸に回します。
- ④ 「ママの手が動くくらいたくさん吸ってみて。次はフーと吐いてみて。」と言って深く呼吸をしてもらいます。
- ⑤ お母さんも同じようにゆったりと鼻から胸もお腹も膨らませるように呼吸をしてみてください♪



吸う息ではプラスのエネルギーを全身に送り
吐く息では今抱えているネガティブなものを手放します。
皆様が幸せな日々を送れますように☆ ナマステ

ヨガインストラクター きよの先生



先生のレッスン情報や、サンサンでの様子も載っています！ぜひ先生のInstagramをチェックしてみてください♪

@ichi.yoga

