

こんにちは。お元気ですか。

またまた、年の暮れと、新年の狭間にいます。

暖かな冬を迎えましたね。気温も、気圧も、上がったリ下がったリで、自律神経が、おかしくなります。

そんな時は、ヨガでやってる、深い呼吸です。

吐く息の方を長くして、10回以上、やってみてください。

口から吐いたら、体の中も浄化されるし、

鼻から吐いたら、その呼吸のまま、善想(瞑想)してください。

メンタルな面でも、少し落ち着くでしょう。

来年は、ヒロコ・ヨーガランドも、33年になります。

33才から始めたので、倍の歳になります！ ガーン。

もうちょっと、頑張ります。

世界的にも、色々な事があった、2023年でした。2024年は、笑顔が多い年にしたいものです。ほっこりと。

ヒロコ記 R.12.11

