

# こんにちは。お元気ですか。

キラキラ、ムシムシと、夏になりました。

まだ、梅雨入り宣言もせず、今後どのような天候になるのか、不安はありますが、ヨガで、自律神経を整えて、どんな時でも、打ち勝つ体でいてくださいねー。

負けるな自分!と、言い放って!

瞑想も、呼吸を整えているので、自律神経を整える事につながります。

日常で、心が、何かの悩みで、狂わされてしまった呼吸、身体的に疲れ果て乱れてしまった呼吸、私達は、呼吸をしないでは、生きていけません。

その呼吸は、随意にも、不随意にも、扱う事ができます。

心が身体が大変な時こそ、なにくそ!と、がんばれ自分と、ご自身で、吐く息を長くした、呼吸に切り替えるのです。そうしているうちに、だんだん変わってきます。

落ち着いてきます。そして、善想 なので、良い事を想って下さい。

自分の為に想う事が、また、あなたの周りの人達を明るくしますよー。どうしても、どうしても、いい事なんか浮かばない日は、誰か人の為に、世界で戦争に巻き込まれた人々の為に、世界の子供達のために、祈ってあげてください。平和な日常生活、病気が良くなりますように、などなどと、祈ってあげて下さい。祈るってすごいエネルギーをだしていますから。

たくさんポティティブなエネルギーが、集まると、変化が、生まれると良いですね。 ハバタケ 私たち 今日も元気だ R06.6.13 ヒロコ記

