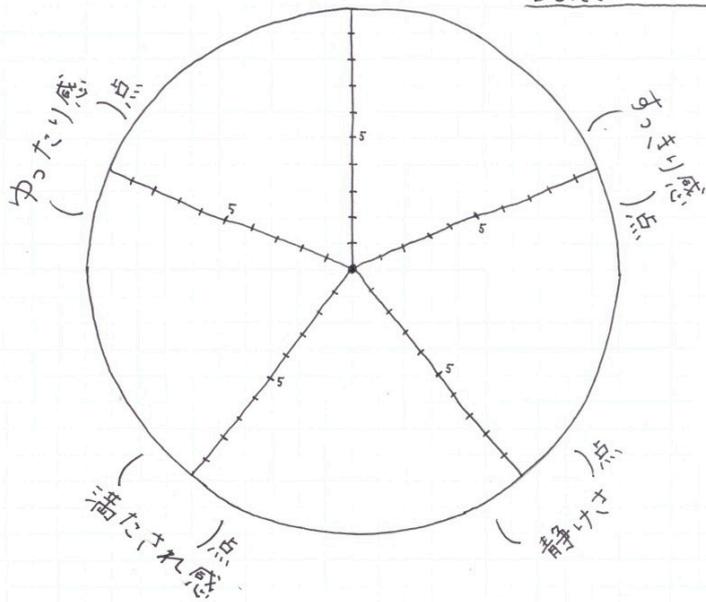


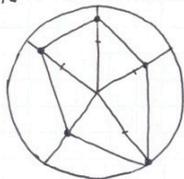
Yoga Chart

かろやかさ
()点

Date: _____



例



Chartをかいて
気付いたことは?

ヨガの時の
飲物でオススメは
ありますか?

オススメは常温のお水です。
ハーブティーやお茶でも構いませんが
冷たい飲料は、内臓を冷やします。
冷えが、むくみの原因になるのです。
むくみは、水分が多いからではなく、
体内での水分代謝が滞っているから。
こまめに補給し、お手洗いも
こまめに行くと良いですね!



@gmail.com

にてご質問承っております。勿論レッスン中にもお気軽にダウン!!

MamaYoga #1

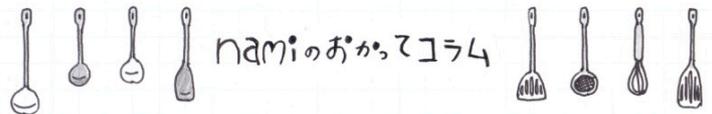
発行人: 島田奈美 / art director: 森田紗矢香

YogaポーズPointXモ

ナーディッディープラーナヤーマ

- 1、右手の人差し指と中指を曲げて、親指・薬指・小指を使う。目を閉じる。
- 2、親指で右鼻孔を抑え、左鼻から残気を吐く。
- 3、左鼻孔からゆっくり息を吸う。
- 4、親指を離して、薬指と小指で左鼻孔を押さえる。右鼻孔からゆっくり息を吐く。
- 5、右鼻孔から息を吸い、指を変えて繰り返す。

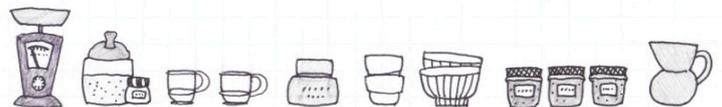
左右のエネルギーバランスを整える、片鼻ずつの呼吸法です。
右鼻孔⇒左脳を刺激 (活動・分析・思考)
左鼻孔⇒右脳を刺激 (休息・直観・創造)
左右のバランスが整うと、ココロも安定します。



namiのおかたてコラ4

私たちの身体は食べたものでできています。
どんなに栄養のあるもの、身体に良いと言われるものを食べても、消化吸収できなかつたら意味がありません。「何を食べる?」の前に出来ること。「どう食べる?」を忘れずに。「咀嚼」が消化吸収の第一歩です。
口腔内で細かく砕き、唾液と混ぜるからこそ胃腸での消化吸収率が高まります。そのほかよく噛むことで得られるメリットは数知れず!
●お子さま・・・顎の生育や発育促進
●大人・・・ダイエット効果
●高齢者・・・認知症予防 (大脳刺激)
年代別にもそれぞれメリットがあるんですね!!

《咀嚼回数を増やすワンポイント》
柔らかい食品は、他の食材と組み合わせるべし! 子どもの好きなハンバーグ。カレー。柔らかいですね。とはいえ、いきなり子どもに固いものを与えても嫌がることもあるでしょう。そんな時は、いつものメニューにちょこっとプラスすれば良いんです。
例えば、カレーにキノコや根菜を入れたり、素材を不揃いに大きくカットするだけでも、咀嚼回数が増えるというデータがあります。例えば、お豆腐。冷奴の上に、枝豆や海藻を乗せてみて下さい。噛み応えが違う食品が混ざることによって、自然と咀嚼回数も増えますよ!



いろいろ na おはなし

今日のヨギティーは、エキナセアブレンド

エキナセアは免疫力を高めるハーブとして有名です。
《原材料》ペパーミント・レモングラス・エキナセアルート
シナモン・甘草・スペアミント・フェネルシード
エキナセアエキス・カルダモン・ローズヒップ
ジンジャー・牛蒡・クローブ・モウズイカリーフ
ステビアリーフ・ブラックペッパー・エルダーベリー
香料

ローズヒップはビタミンCの宝庫といわれており、エルダーベリーのフラボノイド成分により吸収率が高まります。デトックス効果のある牛蒡や身体を温める生姜も含まれ、冬に最適な組み合わせになっています!!

次回のMamaYogaは

2月9日(日)

に開催します

*また一緒にYogaができたならうれしいです。

