

# 就鳥(わし)のポーズ

ヨガの就鳥(わし)のポーズをやってみましょう。体幹やバランスの訓練になり全身のストレッチにも効果がありません。全身の血行を良くし、こりをほぐして冷え性の改善にも。

① まっすぐ立つ

② 右腕を曲げて顔の前に手が来るように立てる。

③ 左腕は右肘の下からくぐらせ右腕に巻きつけて、顔の前で合掌する。  
(合掌手できなくても、届くところまでで良い)

④ 左足を右足に絡め、かかとと下を向くように

しっかり巻きつける。

⑤ この姿勢を保ち、たまま体を前に傾け、3秒間静止する。

⑥ 体をまっすぐにしてから絡めていた腕と足を解く。

⑦ 反対側も同様に。



## リラクゼーションタイム



2分ほど続けると自然と心が癒されます。

トントんとゆっくりリズムカルに叩くだけ。

両腕を胸の前でクロスさせて、左右の胸と肩の辺りを、手で優しく叩きます。左右交互に

あります。自分で自分を抱きしめる。コバタフライ・ハグというヒーリング方法があります。



◎ 人から好かれる

コミュニケーション術

■ 人から相談されたときの秀逸な返し方

友達や同僚から悩みを相談されても上手にアドバイスできない、悩む方もいらしゃいます。そもそも、助言しても素直に聞いてくれるかわかりませんし、解決しなかったら不満に思われるかもしれません。

何を言ってもそれは無理とか、私にはできないなど、ネガティブに考えてしまう人もいます。

そんなときに使えるのが、相手自身が答えを出してくれるテクニックです。

もし、今のあなたと同じ状況で困っている人から相談を受けたら、あなたはどんなアドバイスをする？と聞いてみましょう。

こう聞かれると、相手は自分の状況を客観視し、自分で答えを導き出すために考え始めます。そして、自分だったらこうすると結論が出せるのです。

悩んでいると言いつつ会話したいだけの人かどうか、これで区別が付くと思います。

本当はどうしたいの？という一言も相談者がご自身の本心に気づくポイントになることもあります。要は、意見が聞きたい場合と、話を聞いて欲しい場合で受け答えもかわってくるのです。

1月号も最後までお読みいただきましてありがとうございます。2023年第1号は、いかがでしたか？ 今年もお役に立つような情報を掲載してきたいと思っておりますので、宜しくお願いします。掲載している運動やストレッチ、ヨガなどを実践されます場合、痛みが発生するときは、合っておりません。無理に行わないようにしてくださいね。1月は、長期のお休みのあとで、胃腸をはじめ、睡眠の様子、体調が崩れやすいときでもあります。ご自愛くださいますとともに、ささいなことでもご相談くださいましたら、全力で改善までのお手伝いをさせていただきますので、よろしくお祈りします。

- 発行：ビッグハート맘整体院
- 責任者：山本 しのぶ
- 住所：大阪市西区京町堀1-13-16-204
- TEL：090-9885-2356
- HP：https://www.b-mom.biz/ (ビッグハート맘で検索)
- e-mail：mom.shinobu@gmail.com
- 営業時間：11:00~20:00 (土日祝 18時まで)