

今回のテーマ

[★kiran★ ヨーガ 足元からポカポカに!]

～自律神経を整えて快適な秋冬を迎える準備を～

熱いお風呂も良いですが冷めるのも早い！
一方、筋肉を使い内側から生まれた熱は冷めにくく持続性も高いです。
筋肉には、熱を生み出し体温を上げる働きがあるのです。

深呼吸でインナーマッスルを使い、ヨーガのポーズで普段使わない筋肉を使うことで身体強化し細胞を目覚めさせる。
そして身も心もあたためる力をつけましょう！

