

9 September

8

10

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

S	M	T	W	T	F	S	
			1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30	31			



sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16 敬老の日	17	18	19	20	21
22	23 秋分の日	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

My Yoga Memo

- Monthly Themes
- Daily Yoga
- To Do

Anjaneyasana

アンジャーネーヤアサナ

朝晩の暑さが落ち着き始める9月。空気が澄んでくるとともに月の美しさも際立ってきます。美しい月を仰ぐような気持ちでアンジャーネーヤアサナを行ってみましょう。気持ちよく身体の前面を開き、丁寧に呼吸を巡らせることで真夏の疲れが癒されます。前向きな気持ちに整えて、徐々に移ろう季節に向けて心と身体を整えて。

