

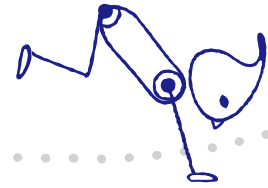
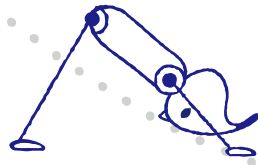
# 10 October

9

11

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

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



sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
29	30	1	2	3	4	5
			☾	☾	☾	☾
6	7	8	9	10	11	12
☽	☽	☽	☽	☽	☽	☽
13	14 体育の日	15	16	17	18	19
☽	☽	full	☽	☽	☽	☽
20	21	22 国民の祝日	23	24	25	26
☽	☽	☽	☽	☽	☽	☽
27	28	29	30	31	1	2
☽	☽	new	☽	☽	☽	☽

## My Yoga Memo

Monthly Themes

Daily Yoga

To Do

## Ushasasana

ウシャスアサナ

ぐっと気温が下がる日も出て来て、一層秋が深まってくる10月。乾燥も気になり出すこの季節に気をつけたいのが、呼吸器の不調です。ウシャスアサナ(片足のポーズ)で新鮮な秋の空気を肺一杯に取り込み、呼吸器系を健やかに保ちましょう。風邪やアレルギーの予防にも効果的です。ウシャスアサナはまた、腎臓を刺激することで水分代謝を促し、むくみを改善します。

