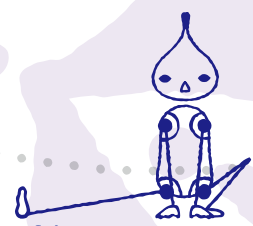


5

7

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



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

My Yoga Memo

- Monthly Themes
- Daily Yoga
- To Do

Parighasana

パリダハーサナ

暖かく湿った空気で夏の気配が色濃くなる6月。雨の日も増え、季節の移り変わりの時期ですね。1年でもっとも日照時間が長くなる夏至を迎え、少し体力を消耗しやすく、ドーシャではピッタが増える季節です。

体側を伸ばし代謝を促すパリダハーサナがこの時期はオススメ。無理ない範囲で真横に側屈し、呼吸を丁寧に送り込みましょう。この時期に出やすい頭痛にも効果的です。余裕があれば吐く息とともに少しずつ側屈を深めてみて。

