

M・D・C

H23,6,27 担当 DH水野

こんにちは。
最近急に暑くなり、夏ももう間近となりましたが、
皆さんいかがお過ごしですか？

夏の楽しみといえば、海や川、アウトドアやマリンスポーツなど
たくさんの楽しみがありますが皆さん、ご予約はお決まりですか？
私はどこか涼しいところに行きたいですね。

今回は私が最近ハマっているものをご紹介します。
働きだしてからこれまで、あまり運動をしていなかった私ですが
運動不足解消や気分転換を兼ねて、Yoga(ヨガ)を始めました。



Yoga

ヨガは決してハードな運動ではなく、
体をゆっくり動かしながらストレッチをしたり、
普段使っていない筋肉を伸ばしたりと、
かなり体がすっきりします。
そして、私の場合、ホットヨガなので、
室温38℃、湿度60%の空間でヨガを行います。
毎回、汗でびしょりになりますが、体も心もすっきりリフレッシュされます。
また代謝を上げたり集中力UPにも繋がるそうです。



India

ヨガは、もともとインド発祥の修行法。
呼吸法により健康維持したり、瞑想による精神統一のために
行なわれたものです。

そんな私は、先日インドにも
行ってきました。
本場のヨガはしませんでした、
インドのたくさんの世界遺産巡りをして
心もたっぷり癒されてきました。



皆さんもぜひ、何か好きな事で
体や心をリフレッシュしてみてくださいね。

