



ENERGY



MEMORY



CLEANSING



WISH



### 1 エネルギー不足を感じた時に

疲れたり、打ちのめされたりしていると感じた時におすすめ。このポーズには、ポジティブなエネルギーがあるとされるため、あなたが前向きになれるようサポートしてくれるかもしれません。おなかや、みぞおち近くで行うのがおすすめです。



### 2 集中したい時に

このポーズは、潜在意識と向き合い、記憶力や集中力を助けると言われ、頭を上に向けたり、左に向けたりして行うとよいとされています。また舌の先端を前歯の裏に当てて祈りを捧げる人もいます。このポーズを毎日3分行って、集中力アップを目指しましょう。



### 3 ネガティブなものを捨てたい時に

悲観的になったり、落ち込んだりしている時におすすめしたい浄化のポーズ。伸ばした人差し指を合わせて両手を組み、指先を上に向けます。その指先からネガティブな気持ちを身体の外に出すようにイメージしながら、ゆっくりと指先を地面に向けてください。



### 4 運氣アップを目指したい時に

幸運に見放されているように感じた時におすすめしたいポーズ。3本の指でゆっくり強く何かをつまむようにポーズをし、願い事を思い描きます。言葉にはパワーがあるので、願い事をする時には言葉や内容を吟味して選ぶようにします。



CLARITY



RECEPTIVITY



BREAKTHROUGH



### 5 物事をリセットしたい時に

新しい視点が欲しい時や、やらなければいけないことが滞っている時、話し合いがなかなか進まない時などにおすすめしたい、思考をクリアにするとされるポーズ。頭をすっきりさせて、問題解決に取り組めるよう、心身を落ち着かせると考えられています。



### 6 状況の理解が困難な時に

点と点をつなぎ合わせて物事の流れを理解し、受け入れることができるよう導いてくれると言われる受容のポーズ。人差し指は「個人、エゴ」を表し、親指は「宇宙、知識」を表します。この2つを合わせることで個人と宇宙がつながり、物事を受け入れやすくなると言われます。



### 7 障害を乗り越えたい時に

物事が行き詰まってしまった時におすすめしたいポーズ。インドの伝統舞踏で蜂を表すもので、行き詰まった人を助けると言われています。親指で中指の内側の爪を押してください。力を入れ過ぎず、ゆっくりやさしく押しましょう。



### お気に入りのポーズは見つかりましたか？

あなたがトライしたポーズを、**#avedahandyoga**をつけて投稿しませんか？

**Facebook** や **instagram** などですぐチェック！

