

3月のメルマガ

早い時間の電車が激混みであったり、
逆にガラガラだったりして、
時差通勤などの影響でしょうか。

ある情報を入手するというのはまるでウィルスを体に入れるような行為
で、
それをさらに話し、人に伝えるというのは、
伝染させて行く行為でもあると思いますー。

クラスではパーソナルスペースをきちんと分ける

と表現したり、

セパレーション

と、言いますが、

スピリチュアルなエネルギーワークでは特に大切なことの一つです。

話を伝える時には事実を伝え、
自分の感情、主観や誰かの感情や主張 は、それぞれすみ分けして
それぞれの事実を伝える、

というのが、頭で行うセパレーションです！

そうして棲み分けられた情報の形になると、
得体の知れない恐怖心や猜疑心のような圧力は生まれません。
もしよかったら気をつけてみてください。
深呼吸もたくさんしてください。

呼吸が浅くなると視野も狭くなります。

私のヨガクラスでは今特に、呼吸と目線を使ったポーズを多く入れています。

目玉の体操もしてみてくださいー

お雛様、お節句ですね、

新たな節目に向けいろんな変化

別れや新たな繋がりに、出会っている方もたくさんいらっしゃることでしよう。

良い3月をお過ごしくださいー

YUKI