

今日のハタ・ヨーガ

4月28日(火)：神は、至福を祈って最善を尽くすあなたにいつも試すきっかけを与えてくださいます。

SW.sivananda

- ▶ 気づき・集中
姿勢確認と呼吸観察
- ▶ マントラと挨拶
プラナヴァ ※聖音オームのこと
始まりのシャーンティ・マントラ
「お願いします。」
- ▶ 清浄
カパーラバーティ (坐位) 20~30回×3
- ▶ 仰臥位
パヴァナムクタ・アーサナ (仰向け/内臓系) ※アーサナ：体位、坐法、ポーズ
- ▶ 坐位のアーサナ
アルダ・マーツェンドラ・アーサナ
ゴームカ・アーサナ
パドマ・アーサナ (カマラ・アーサナは別名)
- ▶ 立位のアーサナ
ターダ・アーサナ
ヴリシャ・アーサナ
三角のシリーズ：
パールシュヴァコーナ・アーサナ
パリヴリッタ・パールシュヴァコーナ
トリコーナ・アーサナ
エーカ・パーダ・ウッターナ・アーサナ
- ▶ 仰臥位
逆転のシリーズ三つ
ヴィパリータカラニー：逆さまの動作/ハラ：鋤/カルナ・ピータ：耳につける
- ▶ 鎮静
シャヴァ・アーサナ ※シャヴァ：屍
ニドラー (左右)
- ▶ プラーナーヤーマと瞑想
ナーディーショードナ・プラーナーヤーマ ※ナーディ：気の道 ショードナ：清める
ブラーマリー・プラーナーヤーマ ※ブラーマリー：雄蜂

hari om tat sat !
amjari 合掌