

## 今日のハタ・ヨーガ

4月29日(水)：欲はなく、怒りや羨みから解放された自由なあなたはハッピーでしょう

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 ※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

スカ・アーサナ スカ：楽な、安定した、楽しい

パヴァナムクタ・アーサナ（シリーズの下肢関節・腰背中/首）※パヴァナムクタ：解毒

### ▶ 坐位のアーサナ

パリヴリッタ・スカ・アーサナ パリヴリッタ：ねじった

ヴァジュラ・アーサナ ※ヴァジュラ：金剛

シャシャーンカ・アーサナ ※シャシャーンカ：うさぎ

マールジャラー・アーサナ ※マールジャラー：雄猫 マールジャリー：雌猫

#### 【ムドラー】

上体の開きと伸びからヨーガ・ムドラー ※ムドラー：象徴。印。

プラナヴァ

バカ・アーサナ ※バカ：鶴。鷺。

パーシャ・アーサナ ※パーシャ：縄。

ヴァジュラ・アーサナ

### ▶ 立位のアーサナ

ターダ・アーサナ ※ターダ：ヤシの樹。打つ。直立。

カチチャクラ・アーサナ ※カチ：腰/ チャクラ：回転

パールシュヴォーターナ・アーサナ パールシュヴォ：体側/ ウッターナ：伸長

ヴィーラバドラ・アーサナ ヴィーラバドラ：古代の英雄の名

プラナヴァ

### ▶ 仰臥位

シャヴァ・アーサナ ※シャヴァ：屍

腹筋のポーズ（ウダラ・アーサナ）

逆転のシリーズ ヴィパリータカラニー/ハラ/サルヴァーンガ

シャヴァ・アーサナ

ヨーガ・ニドラー（左右）

### ▶ プラーナーヤマと瞑想

ナーディーショーダナ・プラーナーヤマ ※ナーディ：気の道 ショーダナ：清める

hari om tat sat !

amjari 合掌