

今日のハタ・ヨーガ

4月30日(木)：働くことは瞑想です。

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 ※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
カパーラ・バーティ（片鼻交互・両鼻）※20～30X3

▶坐位のアーサナ

ヴァジュラ・アーサナ ※ヴァジュラ：金剛
バラドヴァージャ・アーサナ（合掌で/体側） ※バラドヴァージャ：聖者の名前
エーカパーダパドマ・パシュチマターナ・アーサナ ※エーカパーダ：一本足
パシュチマターナ：西。後ろ。

クラウンチャ・アーサナ ※クラウンチャ：鷲（さぎ）
ヴァジュラ・アーサナ
プラナヴァ

▶伏臥・仰臥位のアーサナ

マカラ・アーサナ ※マカラ：鰐、鯨、海豚
アルダ・ブジャンガ・アーサナ ※アルダ：半分の
ダヌラ・アーサナ（半身） ※ダヌラ：弓
逆転のシリーズ
ヴィパリータカラニー・ムドラー／ハラ・アーサナ
※ヴィパリータカラニー：逆さの行為 ※ハラ：鋤

▶立位のアーサナ

ターダ・アーサナ ※ターダ：ヤシの樹。
プリシュタ・アーサナ ※プリシュタ：後ろ。背中。
ブリクシャ・アーサナ ※ブリクシャ：立ち木伸長

▶礼拝

スーリヤ・ナマスカーラ

▶プラーナーヤーマと瞑想

三つの呼吸

hari om tat sat !
amjari 合掌