

今日のハタ・ヨーガ

5月26日(火)

▶ 気づきの集中法

姿勢確認と呼吸観察

▶ マントラと挨拶

プラナヴァ/聖音

はじまりのマントラ

▶ 清浄

首のパヴァナムクタ

▶ 坐位～伏臥位への移動

ヴァジュラ・アーサナ/金剛坐

ウツタンプリシュタ・アーサナ/とかげのポーズ

▶ 伏臥位のアーサナ

マカラ・アーサナ (バリエーションで) と マツヤ・クリダ・アーサナ/飛び魚のポーズ

アルダ・ブジャンガ・アーサナ (膝を立てる) / 半分のコブラのポーズ

ブジャンガ・アーサナ/コブラのポーズ

シャラバ・アーサナ/バットのポーズ

ダヌラ・アーサナ/弓のポーズ

▶ 仰臥位

ヴィパリータカラニー・ムドラー/背中で立つポーズ

カルナ・ピータ・アーサナ/耳を挟むのポーズ

サルヴァーンガ・アーサナ/完全なポーズ

セートゥバンダ・アーサナ/橋を掛けるポーズ

▶ 仰臥位～伏臥位～坐位

スカ・アーサナ/安楽坐

首回し

▶ 礼拝

チャンドラ・ナマスカーラ (ビハールスクールのやり方で) / 月の礼拝

▶ 静慮

シャヴァ・アーサナ/屍のポーズ と ヨーガ・ニドラー/ヨーガの眠り (身体左右)

▶ 坐法

パシュチマターナ・アーサナ/背中側を伸ばすポーズ

シータリー・プラナーヤーマ/涼しい呼吸

ブラーマリー・プラナーヤーマ/メス蜂の羽音の呼吸

▶ マントラと挨拶

プラナヴァ/聖音

おわりのマントラ

◆バストリカー・プラナーヤーマ/ふいごの呼吸

◆ブラーマリー・プラナーヤーマ/メス蜂の羽音の呼吸

両方プラナーヤーマです。プラナーヤーマとは、二つの言語が含まれています。

ひとつはプラーナで、「生命力・エネルギー」。

もうひとつはアーヤーマで、「停止・広げる・停める」。

プラナーヤーマは8つあります。

◆今日 ブラーマリー説明しながら丁寧にしましょう。終わった後は羽音 (ハミング) が頭の中に残りますので、その余韻を感じます。たいへん心地よく感じるプラナーヤーマでしょう。気持ちが良いと言っても楽で安らかなスカとは異なり、アーナンダの方です。

アーナンダとは「歓喜、喜悦、幸福、戯れ」で、教典にはか快樂や慰みが生じるとあります。

hari om tat sat !

anjari 合掌