

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

▶ 坐位のアサナ

ヴァジュラ・アサナ/金剛坐

バラドヴァージャ・アサナ (捻じりと体側) / ひばりのポーズ

ヨーガ・ムドラー/ヨーガの象徴

▶ 立位のアサナ

ターダ・アサナ/直立のポーズ

コーナ・アサナ/角のポーズ

プリシュタ・アサナ/後ろに反るポーズ

パリヴリッタ・トリコーナ・アサナ/捻った三角のポーズ

ナタラージャ・アサナ/踊るシヴァ神のポーズ

ウツェィタ・パールシュヴァコーナ・アサナ/真っ直ぐ体側を伸ばすポーズ

パリヴリッタ・パールシュヴァコーナ・アサナ/捻って真っ直ぐ体側を伸ばすポーズ

ウッターナ・アサナ/上にあげるポーズ

▶ 仰臥位

腹筋と腹式呼吸

逆転のアサナ3つ

{ヴィパリータカラニー・ムドラー/ハラ・アサナ/サルヴァーンガ・アサナ}

セトゥ・バンダ・アサナ/橋を掛けるポーズ

▶ 静慮

シャヴァ・アサナ/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・アサナ/背中側を伸ばすポーズ

バストリカー・プラーナーヤーマ

シータリー・プラーナーヤーマ/涼しい呼吸

ブラーマリー・プラーナーヤーマ/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・プラーナーヤーマ/ふいごの呼吸

◆ブラーマリー・プラーナーヤーマ/メス蜂の羽音の呼吸

両方プラーナーヤーマです。プラーナーヤーマとは、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」。

プラーナーヤーマは8つあります。

◆バストリカー説明しながら丁寧にしましょう。

①足裏・パドマ・首と腹部

②心臓の蓮華まで吸い入れ

心臓・喉・眉間を通して吐く

③アンバランスから起こっている病気の除去/快適さ
身体の火を増大/クンダリーニーの覚醒/結節を破る

hari om tat sat !

amjari 合掌