

今日のハタ・ヨーガ

5月28日(木)

▶ 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

パリヴリッタ・スカ・アーサナ/捻った安楽坐

アルダ・マツチェーンドラ・アーサナ/半分のマツチェーンドラ (魚王) のポーズ

ジャーヌ・シールシャ・アーサナ/膝と額を付けるポーズ

パリヴリッタ・ジャーヌ・シールシャ・アーサナ/捻って膝と額を付けるポーズ

ヴァジュラ・アーサナ/金剛坐

▶ 伏臥位のアーサナ

マカラ・アーサナ (バリエーションで) /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/バッタのポーズ

ダヌラ・アーサナ (横臥位) /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

パンチャ・マンダラ・ナマスカーラ

▶ 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 (身体と呼吸)

▶ 坐法

バシュチマターナ・アーサナ/背中側を伸ばすポーズ

シータリー・プラーナーヤーマ/涼しい呼吸

プラーマリー・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 と おわりのマントラ

hari om tat sat ! amjari 合掌

◆バストリカー・プラーナーヤーマ/ふいごの呼吸

◆プラーマリー・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。

◆今日 プ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ーナーヤ

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、アーナダの方です。

アーナダとは「歓喜、喜び、幸福、戯れ」で、教典にはか快楽や慰みが生じるとあります。