

## 今日のハタ・ヨーガ

5月30日(土)

### ▶ 静坐

ヴァジュラ・アーサナ

### ▶ 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

### ▶ 坐位のアーサナ

バラドヴァージャ・アーサナ (ねじりと体側) /ひばりのポーズ

ヴァジュラ・アーサナ/ひばりのポーズ

### ▶ 立位のアーサナ

ターダ・アーサナ/ひばりのポーズ

プリシュタ・アーサナ/後方へ反るのポーズ

パリーブリッタ・トリコーナ・アーサナ/捻った三角のポーズ

クリシュナ・アーサナ/神クリシュナのポーズ

ナタラージャ・アーサナ/踊るシヴァ神のポーズ

ヴィーラバドラ・アーサナ (バランス) /英雄バドラのポーズ

ウッティタ・パールシュヴァコーナ・アーサナ/真っ直ぐ体側を伸ばすポーズ

シールシャ・アングシュタ・アーサナ/額と脚のポーズ

エーカ・パーダ・ウッターナ・アーサナ

### ▶ 静慮

シャヴァ・アーサナ/屍のポーズ

ヨーガ・ニドラー/ヨーガの眠り

### ▶ 坐法

パシュチマターナ・アーサナ/背中側を伸ばすポーズ

バストリカー・プラーナーヤーマ/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

### ▶ 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。

◆今日 バストリカー説明しながら丁寧にしましょう。

① ヨーガの実習が終わって足裏はきれいでパドマ座を組んで坐れますか。

② お腹、首はしっかりとしていますか。終わった後は羽

③ 両鼻から平等に気を付けて吸っていきます。気持ちよく神像の蓮華まで。

④ 息を吐くとき、心臓、喉、眉間を通しましょう。

hari om tat sat !  
amjari 合掌