

【11月】4日(水) 朝のハタ・ヨーガ

09時10分～11時40分
場所：泉の森会館3配信

新しい月の始まり。気持ちよく朝ヨーガをしましょう。
周囲、友人ご近所の応援したい方はお元気でしょうか？憂鬱な、困った顔はありませんか？澄みきった皆さんの心は、言葉を通しては失われ姿勢で伝わるでしょう！
Serve Love Giveこそヨーガです。外に出てください。

▶集中・挨拶

坐法のチェックと呼吸観察

プラナヴァ / 聖音om 三唱

はじまりのマントラ

▶坐位のアーサナ

ヴァジュラ・アーサナ★ / 金剛坐

背筋の弛緩とハスタ・ウッターナ・アーサナ / 腕を伸ばすポーズ

シャシャーンカ・アーサナ（正面とねじり） / うさぎのポーズ

ウッタン・プリシュタ・アーサナ / トカゲポーズ

シンハ・アーサナ★ / ライオンのポーズ

ヴァジュラ・アーサナ★ / 金剛坐

▶シャット・カルマ：カパーラ・バーティ★とアグニサーラ・クリヤー★

スカ・アーサナ★ / 吉祥坐 プラナヴァ

▶立位のアーサナ

ターラ・アーサナとコーナ・アーサナ / 直立と角のポーズ

カチ・チャクラ・アーサナ / 腰の回転のポーズ

プラサーリタ・ウッターナとトリコーナ・アーサナ / 延長拡大と三角のポーズ

▷礼拝：チャンドラ・ナマスカーラ（14位） / 月の礼拝 プラナヴァ

シャヴァ・アーサナ / 屍のポーズ

▶坐位のアーサナ

両脚を前に伸ばして坐る

アルダ・マッチェンドラ・アーサナ（片脚は伸ばして） / マッチェンドラのポーズ

パドマ・アーサナ / 結跏趺坐★ プラナヴァ

▶静慮

シャヴァ・アーサナ / 屍のポーズ

ヨーガ・ニドラー（光の瞑想） / ヨーギーの眠り

▶瞑想

ウッジャーイー・プラーナーヤーマ

ナーディーショーダナ・プラーナーヤーマ /

プラナヴァ / 聖音omとマントラ

hari om tat sat amjari 合掌