

新年 明けましておめでとうございます。

本年もヨガを毎日されてお元気に！

Y o g a L i f e

ヨガの授業からヨガ生活へ。

トリアンバカム・ヨガ・センターは、ヨガの授業を通し皆さまのヨガ生活を応援します。

#### ✚ 始業

- ✚ 開始時間の 10～遅くても5分前にはマットを敷いて坐るよう心掛けましょう。
- ✚ 泉の森会館3階ホールは、始業時刻(9:10/10:10)の 25 分前に開きます。
- ✚ 教室にいらして、ヨガの授業中だけがヨガではなく、自宅を出た時から、またしだいに日常すべてがヨガとなってゆくでしょう。しだいに、だんだんと……。

#### ✚ 新しいヨーガクラス、【リキタ】がスタートします！是非どうぞ。

- ✚ リキタとは写経とも言え、同じですが、マントラを書きます。
- ✚ 定期的な、その時間を持ってみませんか？
- ✚ 自分の好きなノート、そして筆記用具を持参してお越しく下さい。
- ✚ 坐って書くだけの授業で、身体を動かすことはありません。
- ✚ 前半(実習前)に書き続けるための方法を決めます。質問があればその解説もいたします。後半(実習後)はただ書きます。

#### ✚ シャット・カルマ(浄化法)を毎日に取り入れよう

- ✚ ネーティーでナーディー(気道)を澄ませよう！
- ✚ ネーティ・ポットを販売しています(500円～)
- ✚ ネーティとは浄化の行法の名前ですが、言語としてはネートラがあり、そこからの派生語と思われます。ネートラとは「眼。目。案内。案内者。指揮者」という意味です。
- ✚ ネーティは肩から上のいろいろな病気を破壊する。前額をきれいにし、強い眼力(千里眼)を与えてくれる。と教典に示されます。

#### ✚ ハタ・ヨーガの特徴である身体ポーズ

- ✚ 日本語で体位、サンスクリット語で āsana(アーサナ)
- ✚ 今年は体系的に āsana を取り上げ、背景にある教えを学び深めたいと思います。
- ✚ トリアンバカム・サンガの時間(毎月第一週目)に紹介していきますので、是非少しの時間をおゆるしいただければ幸いです。



Tryambakam  
YOGA CENTER