今日のハタ・ヨーガ　　9/1㈫　9時～　場所：喜多見地区会館よりヨーガ発信

急に涼しくなりました。月初めなのでパヴァナムクタ・アーサナ・シリーズから始まった授業。
授業後に　①汗ばむ　話題になりました。

▶集中・挨拶：スカ・アーサナ／　吉祥坐
姿勢確認・呼吸観察／
プラナヴァ／　聖音oṃ　三唱
はじまりのマントラ

▶弛緩・清浄
{関節系のパヴァナムクタ・シリーズ}脚（足首から股関節、腰まで）と首（左右）
{内臓系のパヴァナムクタ・シリーズ}
（ウッタンハスタ、ウッタンパーダ／チャクラ・パーダ／パーダ・サンチャラナ／シャヴァ・ウダラカルシャナ／ナウカ…）

▶坐位のアーサナ
パーダ・プラサラ・パシュチモッターナ・アーサナ／　脚の裏側をよく伸ばすポーズ
アルダ・マッチェーンドラ・アーサナ／　半分のマッチェーンドラのポーズ
ヴァジュラ・アーサナ　／　金剛坐　プラナヴァ

▶立位のアーサナ
タダ・アーサナ～ターラ・アーサナ　／　直立～ターラ樹のポーズ
コーナ・アーサナ／　角のポーズ
カチチャクラ・アーサナ　／　腰の回転のポーズ

▶礼拝：チャンドラ・ナマスカーラ
シャヴァ・アーサナ

▶静慮
シャヴァ・アーサナ
ヨーガ・ニドラー（床と触れ合っている部分を意識して）／　　ヨーギーの眠り

▶目覚め
全身の伸び
ガルバ・アーサナ／　胎児のポーズ
カンダーラ・アーサナ／　腰上のポーズ
赤ちゃんの笑いのポーズ
▶ナーディーショーダナ・プラーナーヤーマ

▶坐法とマントラと挨拶
プラナヴァ／　聖音oṃ　三唱
おわりのマントラ　　hari om tat sat　amjar 合掌