

今日のハタ・ヨーガ

4月27日(月)：あなたのあらゆる行為、言葉、振舞いは他者の幸せへチャリティーです！

SW.sivananda

- ▶ 気づき・集中
姿勢確認と呼吸観察
- ▶ マントラと挨拶
プラナヴァ ※聖音オームのこと
始まりのシャーンティ・マントラ
「お願いします。」
- ▶ 清浄
カパーラバーティ (坐位) 20~30回×3
パヴァナムクタ・アーサナ (首)
- ▶ 坐位のアーサナ ※アーサナ：体位、坐法、ポーズ
ナマスカーラ (7つのアーサナ) ※ナマス：礼拝/カーラ：行為
マールジャラー・アーサナ ※マールジャラー：雄猫
アーンジャンネーヤ・アーサナ ※アーンジャンネーヤ：アーンジャーの息子→ハヌマーン
- ▶ 伏臥位のアーサナ
マカラ・アーサナ (くつろぎの体位) ※マカラ：磨羯宮、鰐、鮫、海豚
アルダ・ブジャンガ・アーサナ ※アルダ：半分/ブジャンガ：コブラ
マツヤ・クリダ・アーサナ ※マツヤ：魚
ブジャンガ・アーサナ (バリエーションで)
サラル・ダヌラ・アーサナ ※ダヌラ：弓
- ▶ 仰臥位
逆転のシリーズ三つ
ヴィパリータカラニー：逆さまの行為/ハラ：鋤/サルヴァーンガ：完全な段階
- ▶ 坐位のアーサナ
ウパヴィシュタ・コーナ・アーサナ ※ウパヴィシュタ：坐った/コーナ：角
アルダ・マーツェンドラ・アーサナ
ヴァジュラ・アーサナ ※ヴァジュラ：金剛
- ▶ 立位のアーサナ
ターダ・アーサナ
- ▶ 礼拝
スーリヤ・ナマスカーラ ※スーリヤ：太陽
- ▶ 静慮
シャヴァ・アーサナ ※シャヴァ：屍
- ▶ プラーナーヤーマと瞑想
ナーディーショーダナ・プラーナーヤーマ ※ナーディ：気の道 ショーダナ：清める
ソーハーム瞑想

hari om tat sat !

amjari 合掌