

今日のハタ・ヨーガ

5月25日(月)

▶ 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

ティルヤク・ターラ・アーサナ/横に曲げたターラ樹のポーズ

トリコーナ・アーサナ/三角のポーズ

パリヴリッタ・トリコーナ・アーサナ/捻った三角のポーズ

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

▶ 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」。

◆今日 バストリカー 説明しながら丁寧にしましょう。

①する準備、条件があります②方法です③そのとき効果は顕れる。

①きれいな足裏/パドマ坐/首と腹部はしっかりしているか

②実習しましょう

③トリ・ドーシャから起こる病気を除去/身体の火を増大/クンダリーニーの覚醒/快適さ/粘液の消滅/スシュムナーの結節を破り去る

hari om tat sat !

amjari 合掌