

今日のハタ・ヨーガ

5月26日(火)

▶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

ヴァジュラ・アーサナ/金剛坐

バラドヴァージャ・アーサナ(捻じりと体側)/ひばりのポーズ

ヨガ・ムドラー/ヨガの象徴

▶立位のアーサナ

ターダ・アーサナ/直立のポーズ

コーナ・アーサナ/角のポーズ

プリシュタ・アーサナ/後ろに反るポーズ

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

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

パリヴリッタ・パールシュヴァコーナ・アーサナ/捻って真っ直ぐ体側を伸ばすポーズ

ウッターナ・アーサナ/上にあげるポーズ

▶仰臥位

腹筋と腹式呼吸

逆転のアーサナ3つ

{ヴィパリータカラニー・ムドラー/ハラ・アーサナ/サルヴァーンガ・アーサナ}

セトウ・バンダ・アーサナ/橋を掛けるポーズ

▶静慮

シャヴァ・アーサナ/屍のポーズ と ヨガ・ニドラー/ヨガの眠り(身体左右)

▶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・プラナーヤーマ

シータリー・プラナーヤーマ/涼しい呼吸

ブライマー・プラナーヤーマ/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・プラナーヤーマ/ふいごの呼吸
◆ブライマー・プラナーヤーマ/メス蜂の羽音の呼吸
両方プラナーヤーマです。プラナーヤーマとは、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」。
プラナーヤーマは8つあります。

◆バストリカ説明しながら丁寧にしましょう。

- ①足裏・パドマ・首と腹部
- ②心臓の蓮華まで吸い入れ
心臓・喉・眉間を通して吐く
- ③アンバランスから起こっている病気の除去/快適さ
身体の火を増大/クンダリニーの覚醒/結節を破る

hari om tat sat !
amjari 合掌