

今日のハタ・ヨーガ

5月28日(木)

▶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

▶清浄

首のパヴァナムクタ

▶坐位～伏臥位への移動

パリヴリッタ・スカ・アーサナ/捻った安楽坐

アルダ・マッヂェンドラ・アーサナ/半分のマッヂェンドラ（魚王）のポーズ

ジャーヌ・シールシャ・アーサナ/膝と額を付けるポーズ

パリヴリッタ・ジャーヌ・シールシャ・アーサナ/捻って膝と額を付けるポーズ

ヴァジュラ・アーサナ/金剛坐

▶伏臥位のアーサナ

マカラ・アーサナ（バリエーションで）/魚のポーズ

アルダ・ブジャンガ・アーサナ（膝を立てる）/半分のコブラのポーズ

ブジャンガ・アーサナ/コブラのポーズ

シャラバ・アーサナ/バッタのポーズ

ダヌラ・アーサナ（横臥位）/弓のポーズ

▶仰臥位

ヴィパリータカラニー・ムドラー/背中で立つポーズ

カルナ・ピータ・アーサナ/耳を挟むのポーズ

サルヴァーンガ・アーサナ/完全なポーズ

セートウバンダ・アーサナ/橋を掛けるポーズ

▶仰臥位～伏臥位～坐位

スカ・アーサナ/安楽坐

首回し

▶礼拝

パンチャ・マンダラ・ナマスカーラ

▶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（身体と呼吸）

▶坐法

パシュチマターナ・アーサナ/背中側を伸ばすポーズ

シータリー・プラーナーヤーマ/涼しい呼吸

プラーマリー・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 と おわりのマントラ

hari om tat sat ! amjari 合掌

◆パストリカー・プラーナーヤーマ/ふいごの呼吸
◆プラーマリー・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」。
プラーナーヤーマは8つあります。

◆今日 プラーマリー説明しながら丁寧にしましょう。終わった後は羽音（ハミング）が頭の中に残りますので、その余韻を感じます。たいへん心地よく感じるプラーナーヤーマでしょう。気持ちが良いと言っても楽で安らかなスカとは異なり、アーナンダの方です。
アーナンダとは「歡喜、喜悦、幸福、戯れ」で、教典にはか快楽や慰みが生じるとあります。