

今日のハタ・ヨーガ

5月30日(土)

▶ 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

プリシュタ・アーサナ/後方へ反るのポーズ

パリヴリッタ・トリコーナ・アーサナ/捻った三角のポーズ

クリシュナ・アーサナ/神クリシュナのポーズ

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

エーカ・パーダ・ウッターナ・アーサナ

▶ 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・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・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」。

プラーナーヤーマは8つあります。

◆今日 バストリカ説明しながら丁寧にしましょう。

① ヨーガの実習が終わって足裏はきれいでパドマ座を組んで坐れますか。

② お腹、首はしっかりとしていますか。終わった後は羽

③ 両鼻から平等に気を付けて吸っていきます。気持ちよく神像の蓮華まで。

④ 息を吐くとき、心臓、喉、眉間に通しましょう。

hari om tat sat !
amjari 合掌