

6月6日(土) 10時 泉の森開館とONLINE

今日のあなたは歩みます。どこに向かいますか。

その一歩が内なる大地に歩むなら、すべてがあなたの歩みを包むでしょう！

今日のハタ・ヨーガ

▶集中法

スカ・アーサナ/安楽坐

姿勢確認 と 呼吸観察

▶マントラと挨拶

プラナヴァ/聖音 と はじまりのマントラ

▶清浄

首・肩のパヴァナムクタ

カパー・ラバー・ティ (またはバストリカ) (片鼻ずつ)

脚のパヴァナムクタ (仰臥位)

▶坐位のアーサナ

片膝伸ばしのアルダ・マッヂーンドラ・アーサナ (片脚) /マッヂーンドラのポーズ

エーカ・パーダ・パシュチマターナ・アーサナ/片脚を伸ばした背面を伸ばすポーズ

ゴームカ・アーサナ/膝と頭を付けるポーズ

ヨーガ・ムドラー (スカ・アーサナで) /ヨーガの象徴のムドラー

反対側

パドマ・アーサナ/蓮華坐

スカ・アーサナ プラナヴァ

▶坐位から立位姿勢へ

ヴァジュラ・アーサナ/金剛坐 ~

▶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/後方のポーズ

パリヴリッタ・トリコーナ・アーサナ/捻った三角のポーズ

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

ターダ・アーサナ/直立のポーズ

▶静慮

シャヴァ・アーサナ (om)

逆転のシリーズ {ヴィパリータ・カラニー/ハラ/サルヴァーンガ}

マツヤ・アーサナ

シャヴァ・アーサナとヨーガニドラー (床と触れている部分)

▶坐法

パシュチマターナ・アーサナ/背中側を伸ばすポーズ

ナーディーショーダナ・プラーナーヤーマ/ナーディーを清める呼吸

▶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