

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（またはバストリカー）（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・マツチェンドラ・アーサナ（片脚）/マツチェンドラのポーズ
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