

今日のハタ・ヨーガ

6月22日(月) 10時 ONLINE授業のみ

▶集中・礼拝

姿勢確認 と 呼吸観察

プラナヴァ / 聖音 om 三唱

はじまりのマントラ

▶坐位のアーサナ

首のパヴァナムクタ

ヴァジュラ・アーサナ～伏臥位

▶伏臥・仰臥位のアーサナ

マカラ・アーサナとマツヤクリダ

アルダ・ブジャンガ・アーサナ

ブジャンガ・アーサナ (ねじる)

シャラバ・アーサナ

ダヌラ・アーサナ (片脚ずつ)

伏臥→仰臥へ移動

ヴィパリータ・カラニー・ムドラー

カルナ・ピータ・アーサナ

サルヴァーンガ・アーサナ

セートゥバンダ・アーサナ

▶くつろぎ

シャヴァ・アーサナ / 屍のポーズ

伏臥位～ヴァジュラ・アーサナ プラナヴァ

ヴァジュラ・アーサナ

首のパヴァナムクタ プラナヴァ

▶立位のアーサナ

ターラ・アーサナ / ターラ樹のポーズ

ウッディーヤナ・バンダ

▶礼拝

スーリヤ・ナマスカーラ (2セット) / 太陽礼拝

プラナヴァ

シャヴァ・アーサナ / 屍のポーズ

ヨーガ・ニドラー (チャクラに意識をむけて) / ヨーガの眠り

▶坐法

瞑想 (ナーディーショードナ・プラーナーヤマから)

▶マントラと挨拶

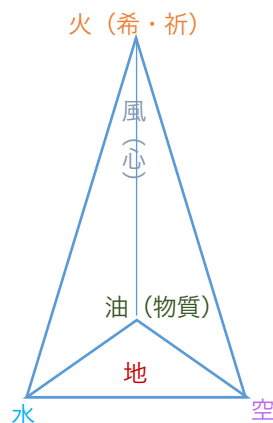
プラナヴァ / 聖音

おわりのマントラ

{ハタ・ヨーガの伝達}

身体を神聖なるものとするハタ・ヨーガは、身体を建造物のように観察し自己と他者とのバランスが総合的に美しいか観察される。

宇宙の現れはすべて五大元素 (地水火風空) だと気付く架け橋がハタ・ヨーガです。



宇宙の構造を知っていてそれをする意識された流れが流れるとき、ときに川は橋になる。

無意識の者も通っているけれど、意識された者にとって至高への橋となる。

hari om tat sat
amjari 合掌