

今日のハタ・ヨーガ

6月24日(水) 10時 泉の森会館/ONLINE授業

▶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

背筋の弛緩（前後） /

パリブリッタ・スカ・アーサナ / 捻った安楽坐のポーズ

ヴァジュラ・アーサナ / 金剛坐 プラナヴァ

シャシャーンカ・アーサナ / うさぎのポーズ

マールジャラー・アーサナ / 猫のポーズ

▷坐位～伏臥位への移動

▶伏臥位のアーサナ

マカラ・アーサナ / ワニのポーズ

ブジャンガ・アーサナとマツヤクリダ・アーサナ / 飛魚のポーズ

ブジャンガ・アーサナ / コブラのポーズ

▶仰臥位のアーサナ

腹筋と逆転のアーサナ

{ヴィパリータカラニー・ムドラー / ハラ・アーサナ / カルナピータ・アーサナ /
サルヴァーンガ・アーサナ / ヴィパリータカラニー・ムドラー}

シャヴァ・アーサナ / 屍のポーズ

▷仰臥位～伏臥位～坐位への移動

プラナヴァ

▶立位のアーサナ

ウッターナ・アーサナ / 上に上げるポーズ

パールシュヴァコーナ・アーサナ / 側を伸ばす角のポーズ

ヴィーラバドラ・アーサナ / 英雄のポーズ

▷立位～坐位～仰臥位への移動

▶静慮

シャヴァ・アーサナ / 屍のポーズ

▶坐法

パシュチマターナ・アーサナ（仰向けで）

瞑想（アジャパ・ジャパから）

▶マントラと挨拶

プラナヴァ / 聖音

おわりのマントラ

hari om tat sat

amjari 合掌