

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
マールジヤラー・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
ブジヤンガ・アーサナとマツヤクリダ・アーサナ／ 飛魚のポーズ
ブジヤンガ・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／ 尾のポーズ

▷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／ 尾のポーズ

▶坐法

パシュチマターナ・アーサナ（仰向けて）
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