

Yoga with Satoru

<http://www.facebook.com/yogawithsatoru>

ヨガを楽しむためのヒントとアドバイスです。

ヨガは呼吸というツールを使って体と心をつなげます。なので一番大事なものはポーズより呼吸です。
深い呼吸によって深い瞑想状態になる事ができます。
吸うときには、空気中の新鮮なエネルギーを吸収するイメージで。
吐くときには、体に溜まったストレスやコリを感謝と共に吐き出し自然に還元するイメージで。

ヨガの練習の前には

- ・ 練習の2,3時間前から大きな食事は避けましょう。もし可能なら胃にある食べ物が消化されるために必要な時間、12時間前から食事を避け、胃を空っぽにしましょう。
- ・ 練習の前のカフェイン(コーヒー等)はやめましょう
- ・ 朝起きたら、水を飲んでトイレに行って体内の食べ物を出しましょう。
- ・ 水シャワー(石鹸をつかわない)をあびて、体を目覚めさせましょう。
- ・ 強い香水や制汗剤をつけるのはやめましょう
- ・ ヨガマットと水とタオルを持ってきてください。
- ・ 練習の始まる10分前に来て、ストレッチや呼吸の練習をして心を落ち着けましょう。
- ・ もし怪我や体に問題がある場合、事前に私に教えてください。



ヨガの練習の最中には

- ・ 鼻と胸を使って深くゆっくり呼吸して、呼吸の音を聞きましょう。
吸う息と吐く息の量と長さを一緒にするよう心がけましょう。
- ・ 話をするのはやめましょう。また電話もやめましょう。
もしどうしても電話を受けなければならない時は、少し離れた場所をお願いします。
- ・ 水を飲むのはやめましょう。
- ・ 途中で体調が悪くなったらいつでも「子供のポーズ」で休みましょう。



Child pose

ヨガの練習の後には

- ・ 水をたくさん飲みましょう。
- ・ 健康的な食事をとりましょう。果物やココナツジュースがオススメです。
- ・ ゆっくり落ち着いて、楽しい一日を過ごしてください。

Opening Mantra

OM

Vande Gurunam Caranaravinde

Sandarsita Svatma Sukhava Bodhe

Nih Sreyase Jangalikayamane

Samsara Halahala Mohasantyai

Abahu Purusakaram Sankhacakrasi Dharinam

Sahasra Sirasam Svetam Pranamami Patanjalinam

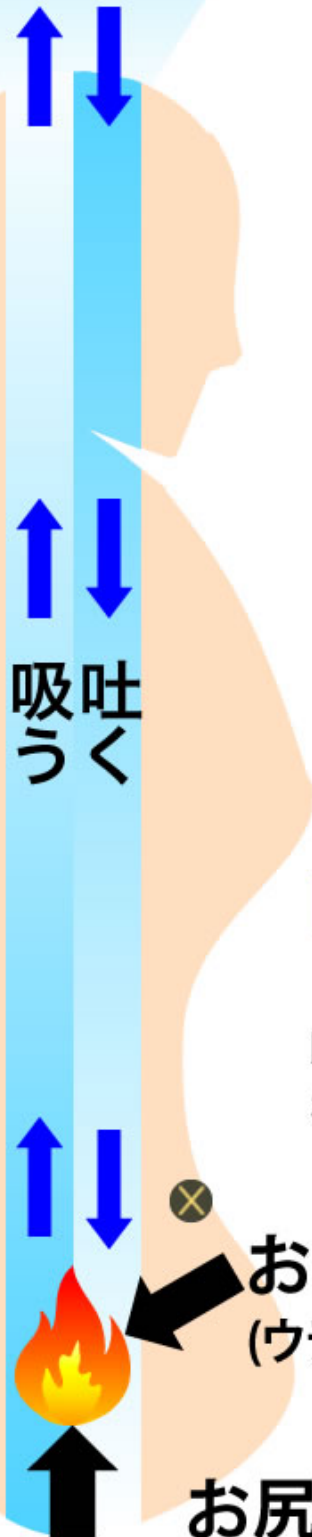
OM



Yoga is
99% practice
and
1% theory.
Do your practice.
and
all is coming.

Sri K Pattabhi Jois

呼吸は鼻で止めずに脳天を抜けていく感覚



吸う

おへその下からエネルギーを引き上げて背中を通して脳天を抜けて空まで上がっていくイメージ。

同時に胸いっぱい新鮮なエネルギーを吸い込みます。

吐く

胸に吸い込んだエネルギーをおへその下に圧縮するイメージ。

必要の無い感情や緊張感、ストレスを感謝と共にそっと手放します。

吸う・吐くは、同じ長さ・同じ量

呼吸と下記2つのバンダ(鍵)を意識して炎を常にキープ。大きくしていく。

おへその下を引っ込める
(ウディアナバンダ)

お尻の少し手前を引き上げる
(ムラバンダ)