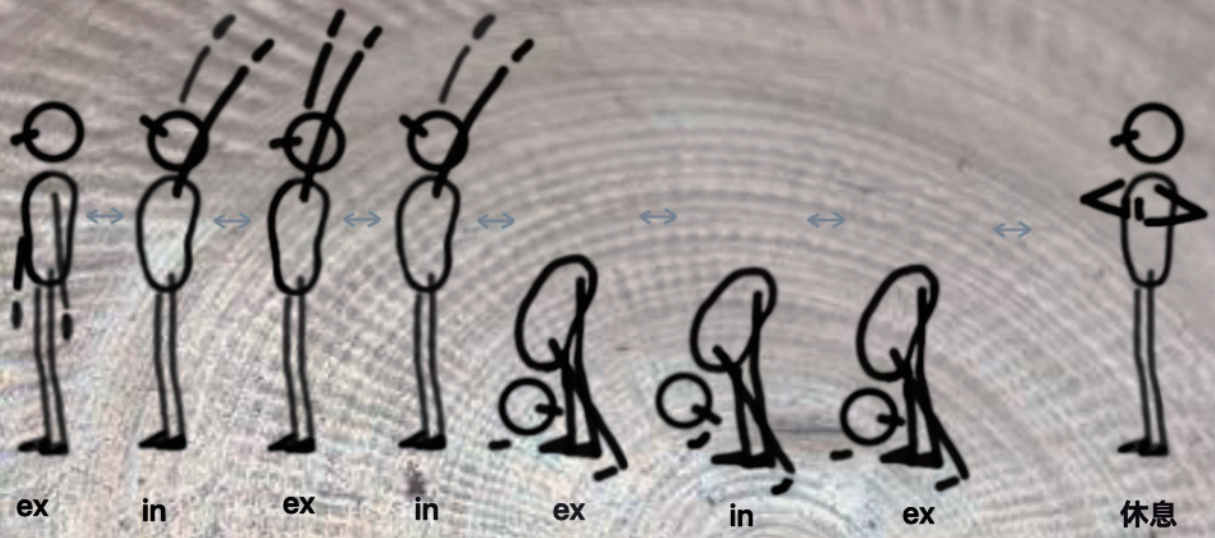
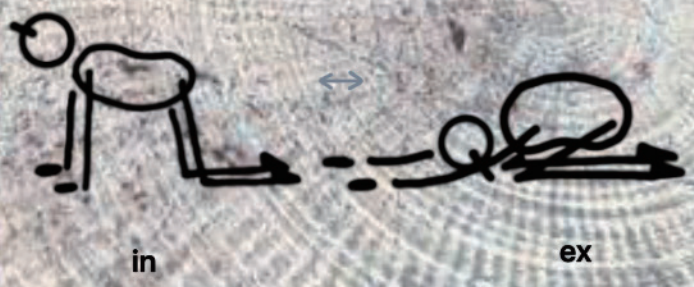
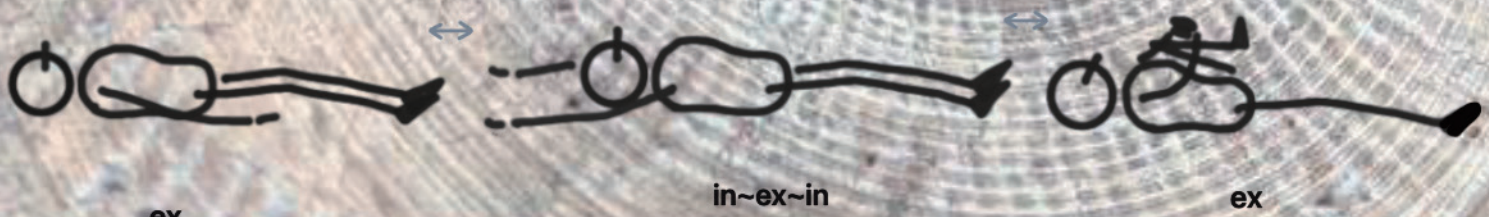
rtan yoga Self-practice

※*in*＝吸う息
ex＝吐く息
クンバカ＝保息
*(*息を止めること*)*

*2021*年*1*月のテーマ
【日常にヨガを溶け込ませていく為に✨】
・ヨガ・スートラ*1.1 (*ヨガの経典より*)atha yoga-anuśāsanam*
さあ、ヨガの信頼すべき教えが始まる。「今いる場所から始める」
・身体に無理なく、温めほぐすところから始める。
・ポーズを保持する前に、まず動的に行い、呼吸に導かれるように動く。