

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2月のテーマ

【呼吸に意識を持ち続けたヨガに、溶け込む為には✨】

・ヨガ・スートラ1.2(ヨガの経典より)

yogah citta-vṛtti-nirodhaḥ

ヨガとは、マインドを完全にひとつの対象だけに向け、その方向性を一切逸らされることなく維持する能力のことである。

・ご自身にフィットしたヨガを行う為に、呼吸の始まりと終わりが同様にコントロールした呼吸となるように、丁寧に呼吸の声を聞いてみましょう。

