

# 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3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-vrtti-nirodhan*

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。

・スートラからは同じテーマです。春はデトックス効果を上げて行くために、アーマ(未消化物)を燃焼させていきます。そのために私たちは、力みの無い吐く息と、その後僅かに存在する保息(クンバカ)に意識を向けたヨガに取り組んでいきましょう。

