

# 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4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 2.1 (ヨガの経典より)

तपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः ॥१॥

*tapaḥ svādhyāy-eśvarapraṇidhānāni kriyā-yogaḥ*

ヨガの練習は、身体的かつ精神的な不純さを減らすものでなければなりません。自己探究の能力を向上させ、その理解を助けるものでなければならず、結局は、私たちは行うすべてのことに対してマスターではなくなるのです。

春のデトックスを太陽礼拝で行ってみましょう。大切なことは、動きにとらわれずご自身の内側と繋がり、呼吸を静かにコントロールすることです。アーマ(未消化物)を燃焼させるために私たちは、引き続き力みの無い吐く息と、その後に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。

