

第16回ヨーガ禅集中講座プログラム (半年間、全12日間の講座)プログラム ご紹介

クール	土曜日		日曜日		
	理論	実技	実技	理論	実技
I	◆インド伝統思想とヨーガ禅の本質	◆ヨーガ実習の必須条件 ◆四原則 ◆坐の二原則 ◆簡易体操 ◆完全呼吸法	◆アーサナの分類 ◆パシチマターナ ◆ブジャンガ ◆ジャーヌ・シールシャ ◆アルダ・マチェーンドラ	◆『ヨーガ禅話』に学ぶ(1)	◆教典におけるアーサナについて ◆ヴィパリータ・カラニー ◆ウッターナ ◆ハラ ◆トリコーナ
II	◆『ヨーガ入門』に学ぶ	◆ヨーガ体操のねらい ◆ターダ・アーサナ ◆手・足の基本体操	◆バッド・コーナ ◆ウパヴィスタ・コーナ ◆マールジャーラ ◆クックタ	◆ヨーガ・スートラ(1)	◆アーカルナ・ダヌル ◆ジャタラ・パリヴァルタナ ◆ナーヴァ
III	◆プラナーヤーマの理論と実際	◆瞑想 ◆坐法 ◆シンハ	◆ゴームカ ◆クラウンチャ ◆スーリヤ・ナマスカーラ	◆ヨーガ・スートラ(2)	◆バカ ◆マユーラ ◆ヨーガ・ムドラ
IV	◆佐保田先生に学ぶヨーガの理念	◆ガルータ ◆マリーチ ◆ダヌル	◆パドマ ◆プラナーヤーマ ◆バンダ	◆ヨーガ・スートラ(3)	◆サルヴァーンガ ◆マツヤ ◆パヴァナムクタ ◆ブラフマ・ムドラ
V	◆『ヨーガ禅話』に学ぶ(2)	◆V字 ◆ウシュトラ ◆ヴリクシャ ◆ウツェィタ・ハスタ・パーダ・ングシュタ	◆ハヌマーン ◆パールシュヴァ・コーナ ◆パーダ・ングシュタ	◆ハタ・ヨーガ教典(1)	◆アナンタ ◆ナタラージャ ◆チャクラ
VI	◆バガヴァッド・ギーターについて	◆シャラバ ◆クールマ ◆ヴィーラ・バドラー	◆エーカ・パーダ・シールシャ ◆シールシャ	◆ハタ・ヨーガ教典(2)	◆ムドラ

☆最終VIクールは西教寺にて一泊研修で、質疑応答も設けています。