

11月 第Ⅱクール 土曜日午後は…

理論3 『ヨーガ入門』に学ぶ

実技4 ヨーガ体操のねらい
ターダ・アーサナ
手・足の基本体操



上体をねじった形
上体は自然に前方に倒れて
ゆき、最後にヒタイが床に
つく。そのとき腰を浮かさ
ないこと。『ヨーガ入門』より



足の基本体操は
力をこめて



11月 第Ⅱクール 日曜日朝から夕方まで

実技5 バッタ・コーナ
ウパヴィスタ・コーナ
マールジャーラ
クックタ

理論4 ヨーガ・スートラ(1)

実技6 アーカルナ・ダヌル
ジャタラ・バリヴァルタナ
ナーヴァ



先生方のショットも。

完成形、途中と、それぞれの
ペースですので
ご了承くださいませ。

(撮影者つぶやき)





親睦を深める昼食会。
お顔は出せないなので食事
だけ・・・。
第Ⅱクールのみ実施。



理論 4, 6, 8 で、
ヨーガ・スートラを学びます。

みなさん熱心に聞き入っていました。

四原則をしっかりと、
じっくりと。

