

## 第16回集中講座 第3クールが

12月8日～9日にココフラザで行われました



### 理論 5 フラナーヤマの理論と実際

『プラナは氣息ではなく、呼吸をつかさどる生命エネルギー』

### 実技 7 瞑 想

『瞑想の時のくつろぎは緊張を背景とし、  
緊張を内にふくむ総合的な態勢』



### 実技 8 クラウンチャ・アーサナ

足裏がよく伸びて気持ち良かった（参加者の声）



**実技 8** スーリヤ・ナマスカーラ

『オーム ミトゥラーヤ ナマハ〜 ♪♪

CDのマントラに合わせて♪♪』

**理論 6** ヨーガ・スートラ

むつかしいけど時間が短く感じられた（参加者の声）



**実技 9** バカ・アーサナ

慣れないアーサナでバランスがむつかしかった（参加者の声）