

## 第16回 集中講座 第5クール

新大阪ココプラザにて開催

この冬一番の寒い2日間でしたが、  
今回もヨーガへの熱い想いを持った受講生の方々が集いました。  
第5クールとなり、講師へ活発に質問する様子も見られ、  
受講生同士の親睦も深まり、ヨーガ談義が盛んに行われていました。  
全国各地からの受講生は年齢も経験も様々ですが、  
ヨーガという共通の目的で集う、素晴らしいサットサンガです。

2/9 (土)

●理論9 「ヨーガ禅話」に学ぶ (2)

●実技13 ウシュトラ(らくだ)  
ヴリクシャ (立木)  
ウッティタ・ハスタ・パーダングシュタ  
(足の親指をつかんで伸ばす)  
ウールドヴァ・ムカ・パシチマターナ (v字)



2/10(日)

●実技14 ハヌマーン (猿王)

パールシュヴァ・コーナ (体側を伸ばす)  
パーダングシュタ (足先に体重をかける)

●理論10 ハタ・ヨーガ教典 (1)

●実技15 アナンタ (ヴィシュヌ神とその寝椅子)  
ナタラージヤ (壮美)  
チャクラ (輪)



※次回 第17回集中講座 の申し込みを受け付けております。  
ホームページ「お知らせ」をご覧ください。