

第16回集中講座 第4クールが

1月12日～13日にココプラザで行われました

(新大阪)



実技 10 ガルダ・アーサナ

一方の脚のスネとフトモモの両方で、他方の身を支えている脚を押し、両ヒザをもってカラダを不動に保持し、ヒザの上で両手をそろえる。この体位がガルダである。(ゲーランダ・サンヒターより)

実技 11 フラナーヤーマ

バストリカー 鍛冶屋のふいごが交替して前後に動くように、両鼻を通じてイキを少しずつ連続して出し入れすべし。(ゲーランダ・サンヒターより)



実技 12 サルヴァンガ・アーサナ

この体操は、全身を刺激し、またリラックスさせますから、全身にわたって素晴らしい効果があります(ヨガ入門より)