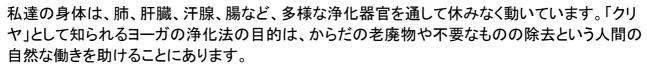
KRIYA クリヤ



「ハタヨガプラディーピカ」では、主に無気力で無感動な性格の人のためのものとして6つのクリヤ(シャット・クリヤ)が定められています。

1、ネティ 鼻道の浄化

2、ダウティ 消化管上部の浄化

3、バスティ 結腸の浄化

4、ナウリ 腹部器官の収縮攪拌

5、カパラバティ 肺と気管支の浄化(呼吸法にて説明)

6、トラタカ 凝視

3つのバンダ

ジャーランダラバンダ

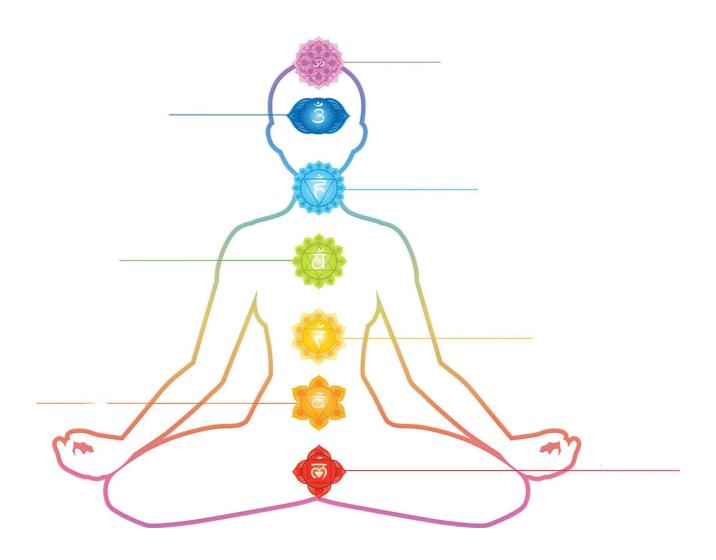
ウディヤナバンダ

ムーラバンダ

Chakra チャクラ

チャクラはスシュムナー・ナディにある繊細な生命のエネルギー()です。 エネルギーの力を貯蔵する場所であり、意識の中心です。粗雑な肉体のレベルでは背骨と神経 叢に対応しています。

それぞれのチャクラは意識の状態をあらわし、特定の感覚・音・至福や喜びをもっています。



上級プラーナヤ	/ ーマ
カパラバティ	

片鼻呼吸法 アヌロマ・ヴィローマ(ナディショーダナ)

ウジャイ

注意)

呼吸法は、妊娠中・生理中・高血圧のかたは避けてください。 食後1~2時間以内も避けたうえで、体調が優れなければ直ちに練習を中止し休んでください。