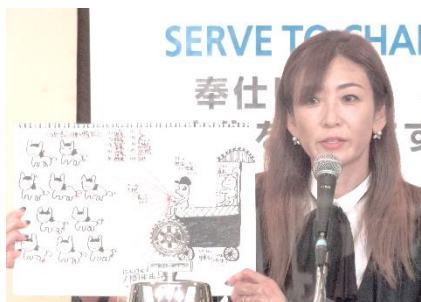


ヨガと出会う → 陰陽バランス（頑張る時）
人に喜ばれる存在になりたいと
感じる

人間馬車説

手綱をもって道徳・倫理で制御しないと暴走してしまう



人間五蔵説

（外側）体 - 呼吸 - 感覚感情
- 認識 - 魂（内側）
変わるものに心を合わせず、魂に心を合わせる



身体を動かしてみませんか



姿勢を正して浅く腰掛け
腰を認識
両手は膝に、（こわくなければ）眼を閉じて
自分の体の中に目をむけて 自然呼吸

足の裏は地面にしっかりつける（床を押す）＝足が満たされる感覚・エネルギーが中へと入っていく感覚
おなかの丹田、その裏の仙骨に力が入る
自分の真中のエネルギーが立ち上がる
座骨を押す → 背骨がたちあがる
首の後ろを長くする → 肩が下がる・顎を引く＝後頭部が後ろに
この感覚が気持ちよくなってくる意識の変化
自然呼吸から“意識した呼吸”へ
ふーっとローソクに息をふきかけるように息を吐く
→長い呼吸
呼吸を吐ききって
口を閉じて鼻から吐いて鼻から吸う、胸を使った呼吸
陰から陽 エネルギーの境目が大事

一緒にヨガ
しましょう



米山奨学生 研修旅行

5月14日（土）に、米山記念奨学生の日帰り研修旅行が行われ、米山梅吉記念館ほかを見学しました。

