

【八丁堀教室 ヨーガ通信】

満月ヨガ de デトックス！

2021年 - I <改訂版>

満月から新月へと月が欠けていく時期を「デトックス期」といい、心身に溜まった毒素を排出（浄化）するのに良い時期とされています。満月ヨガでデトックス！しましょう！

～毒素ってなに…？～

ヨーガでは「感情」を老廃物と捉えます。負の感情だけを老廃物のように捉えがちですが、「喜び」という、一見プラスに見える感情も含め、日々自然にわき起こる感情を老廃物と捉えます。

～「喜び」も老廃物！？～

「喜び」の感情も持ち続けていると、いつしか「再びあの時のような喜び（感情）を味わいたい！」と強く思う「欲求」に変わります。その感情を味わうために日々の生活に「緊張」が生まれ、ゆくゆくは「執着」へと変わっていくのです。その欲求が満たされないと「落胆」となり心が大きく揺れ動き、または欲求が満たされたとしても、更なる喜びを求めようになり…それにはキリがありません…なので「喜び」も含めたすべての感情を気化させてしまいましょう！とヨーガは教えているのです。悲しみ、怒り、不安、妬みといった感情も同じく、持ち続けることで、更に陰のものを引き寄せ増幅させてしまうので気化させる必要があります。

～感情は自然にわくもの～

「なぜそのような感情がわくのだろう」と原因を深掘りしても浄化には繋がりません。感情がわいているなあ気づいたら、ヨガをして浄化させる！その感情をいつまでも持ち続けられないことが大事なのです。（過去の経験や印象の束でできた心。固定観念により心がギュッと束縛され、苦悩が生まれますが、その辺りのこともヨーガを続けていると徐々にわかってきます。まずは、今ある感情を気化させること！これが毒素を溜めこまない秘訣です！）

～月と対応する第2チャクラ「スヴァディシュターナチャクラ」～

「月」と対応している「スヴァディシュターナチャクラ」（第2チャクラ）を意識し、活性化させましょう。このチャクラは「不老長寿の“丹薬”を耕す田」を意味する「下丹田」とも言われています！

～瞑想で、いつもと違う時間を味わう～

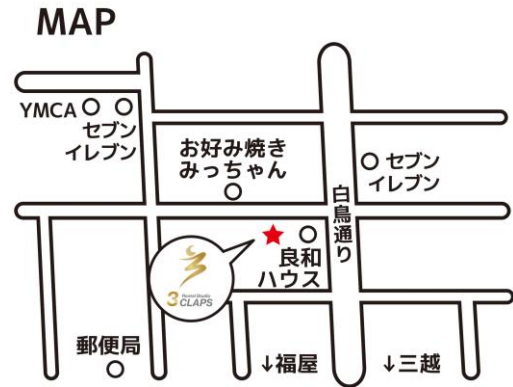
心身を浄化し、体内の陰陽のバランスを整えたのち、静かに瞑想する時間があります。家でも瞑想する時間をもつことが、心の安定にも繋がります。自宅での瞑想法をお伝えしていますので、瞑想タイムを日常に取り入れていきましょう。

【開催場所】

広島市中区八丁堀 12-23 第2京口門ビル 3階

『3CLAPS(スリークラップス)』

* 広電『八丁堀』電停 徒歩3分



【開催日時】 満月の夜:18時30分~20時(90分) * 開場18時~

4月27日(火)、5月26日(水)、6月25日(金)、7月24日(土)

9月21日(火)、10月20日(水)、11月19日(金) * 8月と12月は開催なし

【受講費】 1回 = 2,500円

【継続割】 4回目より1回 = 2,000円

【その他】

- ◎男女年齢問わず、ヨガ初心者の方もご参加頂けます。お気軽にご参加ください。
- ◎ヨガマット、ハンドタオルをご持参ください。(レンタルマット無)
- ◎感染症対策により、教室滞在中のマスク着用&入室時の手洗いにご協力ください。
- ◎更衣スペース有(但し、1名ずつ使用)
- ◎初回体験500円、入会金3000円(テキスト代込み) * 共に旧アサナン会員の方は不要
- ◎ご不明な点や心配なことなどありましたら、いつでもお気軽にお問合せください。

<問い合わせ先> 森川(指導&受付窓口)まで 連絡先:080 - 1920 - 3972



広島市中区八丁堀 12-23 第2京口門ビル 3階
『3CLAPS(スリークラップス)』 * 広電『八丁堀』電停 徒歩3分



<<ホームページ>>

<<LINE公式>>