

■ ナバ・アーサナ(基本坐法)

- 1 まず、リラックスした姿勢で坐ります。
- 2 背筋を伸ばします。
- 3 丹田(たんでん)に意識を集中させます。
- 4 胸を少し張ります。
- 5 あごを軽く引きます。
- 6 智慧のムドラー
- 7 ゆっくりと目を軽く閉じます。
- 8 舌先を上側の前歯の裏に軽く付けます。
- 9 鼻からの吸気、全身の余分な力を抜くように口からゆっくりと息を吐き出します。

(メモ)
