

ごあいさつ

- **私の伝えるヨガは、総合ヨガ、生活ヨガです。**
総合ヨガとは・・・命の輝かせ方・魂の輝かせ方
体・心・呼吸・魂・食育・知育・徳育・笑育、生活の全てがヨガです。
ヨガ的ライフスタイルとは生き方そのものがヨガです。
毎日の生活の中にあるヨガをお伝えしています。
- **私の伝えるヨガはインドで5000年前から伝わっているハタヨガです。**
サンスクリット語（インドの古い言葉）で、ハは太陽、タは月、日本語でいうと太陽と月のヨガです。つまり陰と陽のヨガです。
太陽が昇ってから沈み、月が上がってから沈むまで、つまり、1日中、1年中、生きてから死ぬまで、自然界・宇宙界そのものです。
- **YOGA・・・ヨガとはヨーガとも言い、結ぶ・繋ぐ・調和・バランス・安定融合・統一という意味です。**
体と心を結ぶ、あなたと私を繋ぐ、私と自然・宇宙との調和・バランス、私達と今ここにある時間と空間との調和・統一です。
安定している物・調和・バランスが取れているものは、美しい。
美しいから調和・バランスが取れ、安定している。

◎ ヨガとは陰と陽 そして光

森羅万象全ての物は陰と陽から出来ています。これを「大宇宙の法則」と言います。

大宇宙の法則・陰と陽のバランス、調和がくずれると不安定になり、自然がくずれます。

ヨガでは大宇宙の事をブラーフマン、人間の事を小宇宙・アートマンと言います。ブラーフマンとアートマンを繋ぎ融合・統一させる事がヨガです。

この小宇宙である自分の体と心のバランスを取り、体、心の奥底から現れてくる、内なる力・潜在意識・スピリチュアリティ・調和・美しさ・感謝心・仏性心を引き出し、たった一つ・たった一回限りの命・魂を自分の中から溢れ出る光で輝かせましょう！！

感謝 合掌

堀川 郁子