

クリスタルボウルヨガ ～チャクラを活性化～

月1回 第3木曜日 19:30～20:45
参加費1,500円
定員8名

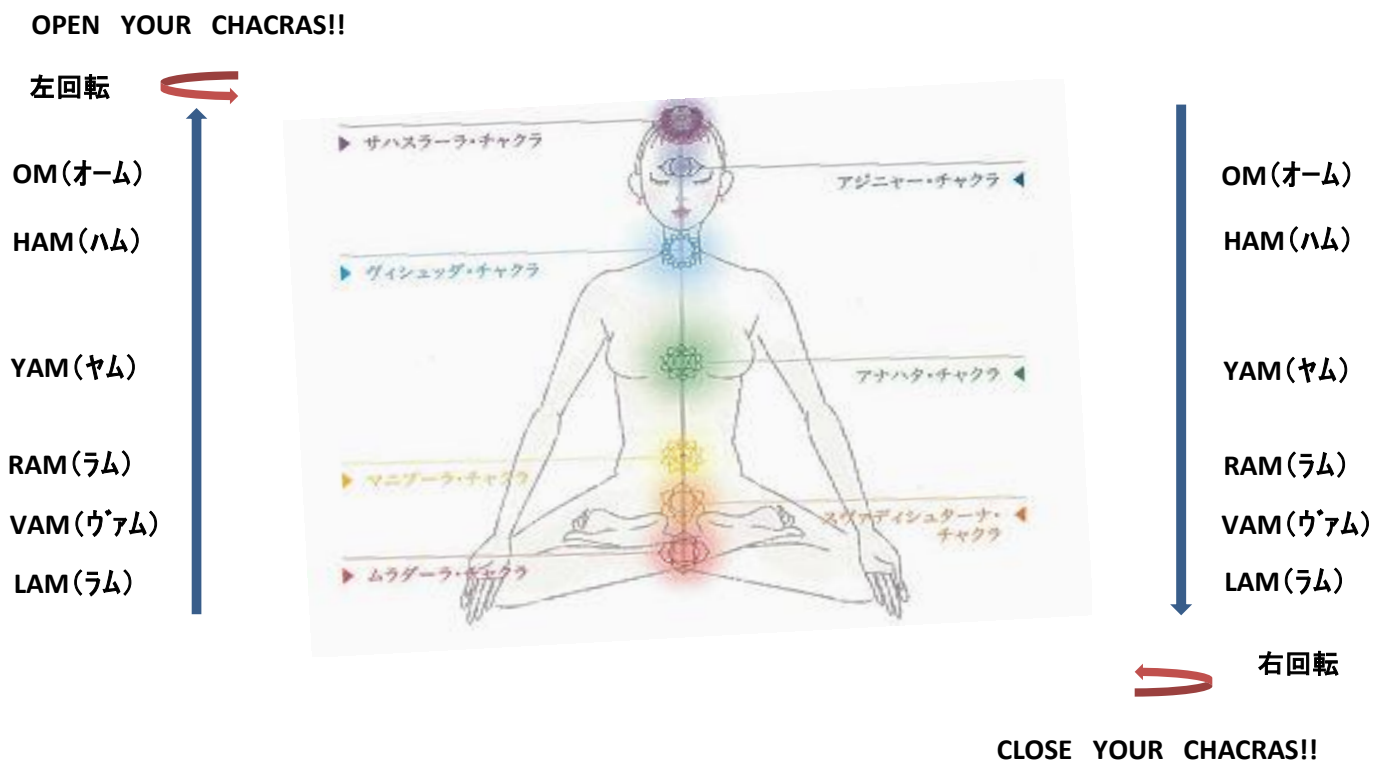
◇レッスンの流れ

最初の瞑想で7つのチャクラ(エネルギーポイント)をイメージし心の中で各チャクラのマントラを唱え7つのチャクラを開きましょう。

そして、ヨガの呼吸、ヨガをするための準備(ウォーミングアップ)をし、各チャクラを意識しながらヨガのポーズをとっていきます。

ヨガの最後はクリスタルボウルの音色を聞きながら少し長めのおやすみのポーズ。

最後はチャクラをイメージし心の中で各チャクラのマントラを唱え7つのチャクラを閉じて今日1日に感謝を捧げましょう。



チャクラとは身体を中心線(背骨)上にある七つのエネルギーセンター。
神秘的なエネルギーや光の美しい渦です。バイブレーション数で回転する円運動エネルギーとして視角化されます。
そしてクリスタルボウルはチャクラと精通し、チャクラを活性化させる打楽器として知られています。