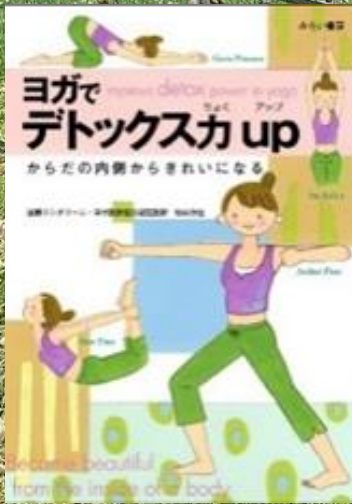


# クन्दアリーニ ヨガ入門



ヨガの中で  
デトックスをテーマにした  
100ポーズを紹介

からだと心の両面に  
アプローチして  
きれいと健康を手に入れるヨガ

PART. 1 さあヨガをはじめよう  
基本のポーズいろいろ 他

PART. 2 クन्दアリーニ・ヨガセット  
デトックスプログラム

- 1 からだをきれいにするセット
- 2 からだから毒素を排出するセット
- 3 デトックスセット
- 4 若さを保つ排除力(アパナ)セット
- 5 丹田センターと排除力を強化するセット
- 6 美しく、輝くためのセット
- 7 病気への抵抗力を高めるセット
- 8 背骨底部と排除力のセット

<瞑想>

- 1 はじめての瞑想
- 2 丸ごと元気が回復する瞑想
- 3 キルタンクリヤ瞑想
- 4 血液の流れをきれいにする瞑想
- 5 セブンウェイブ Sat Nam (サットナム) 瞑想
- 6 感情のバランスを保つ瞑想
- 7 マハンギアンムドラ瞑想
- 8 シャブドクリヤ瞑想

PART. 3 クन्दアリーニ・ヨガ基礎知識  
ヨガの歴史と種類 他

## ◎クन्दアリーニ・ヨガ入門 毎週金曜日 午前9 時30分~11時

- 場所 【クन्दアリーニヨガ入門(全7回) オンラインクラス】
- 会場 Zoomでオンラインクラス
- 日時 6月12・19・26日 7月3・10・17・24日
- 毎週金曜日 午前9時30~11時(70~90分)  
Zoom 開場 9時15分

- 持ち物 各自宅でヨガマット、タオル、水などをご用意ください
- 講師 Dya Singh 秋山 欣也
- 内容 クन्दアリーニヨガ、基本のポイント、ムドラ、呼吸法、バンダ、深いリラックスなどから始め、肺活量を増やし、毒素を排出し、内分泌腺の働きを良くするクन्दアリーニヨガから始めます。

クन्दアリーニヨガ入門者向けに出版した「ヨガでデトックスかUP」のプログラム1~8までをテキストにそっ  
行います。

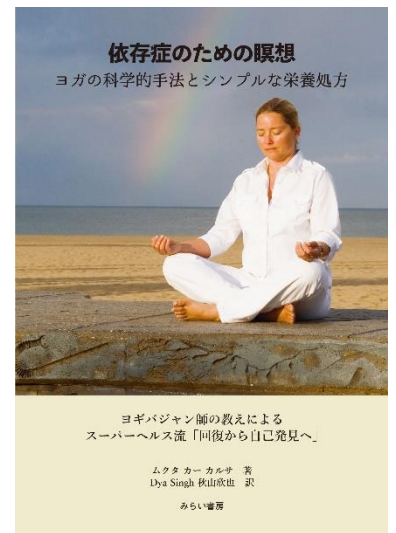
- 申込・連絡 ☒ s.s.dyasingh@island.dti.ne.jp またはFB メッセージで申し込みください。  
申し込みは①名前・②〒住所・③携帯番号を添えて申し込みください。テキストは申込後に郵送

- 会費 20,000円 (テキスト代含む) 会費は開始時間前まで振り込みでお願いします。

※振込先は セブン銀行(0034-102) フリージア支店 0512346 アキヤマキンヤ です。

定員 12名まで

○講師 Dya Singh (秋山欣也) ヨガ歴 45 年。国際クンダリーニ・ヨガ教師協会 (KRI) 認定教師。1975 年、米国人弟子により日本に紹介されたクンダリーニ・ヨガと出会う。ロサンゼルスのアシュラムでヨギ・バジャン師に直接指導を受け、師より日本での指導者として認定された日本人最古参の弟子。現在ヨガの紹介をライフワークにかかげ尽力している。著書には 『ヨガでデトックス up』、『ヨガでコミュニケーション能力 up』、『ヨガの瞑想で心のお掃除』、『ミサコのスマートヨガ』 『依存症のための瞑想』 翻訳などがある。

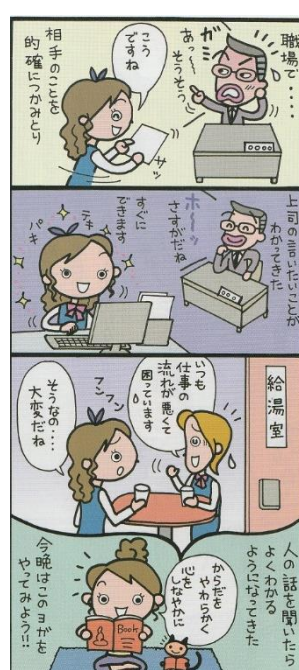


例えば、ヨガを行うとこんな感じです。

ゆったり座って、深く長い呼吸をします。目を閉じて、自分の心を静かに見つめます。

練習を続けると、たくさん、呼吸ができるようになり、心もゆったりしてきます。

体調が良くなり、気力も充実してきます。



○ヨガの効果については、医学や生理学等で科学的に証明されたものではありません。ヨガの経験から伝えられてきたものをそのまま、修正することなくお伝えしています。健康に課題のある方は、医師に相談ください。