

大学教員による
 ヨーガコース
 2020.11.27(土) 19:00-20:00
 2021.11.27(土) 19:00-20:00
 2022.11.27(土) 19:00-20:00
 (講師: 高橋 元博)
 定員: 15名
 受講料: 10,000円
 申し込み: 10/20(日)まで
 申し込み先: 学務課 学生課
 申し込み方法: 学務課 学生課 まで
 申し込み用紙: 学務課 学生課 まで
 申し込み期限: 10/20(日)まで
 申し込み時間: 10:00-17:00
 申し込み場所: 学務課 学生課
 申し込み電話: 0283-593-1111
 申し込みメール: yuga@tsukuba.ac.jp
 申し込みURL: https://www.tsukuba.ac.jp/yoga/

Yoga Course: YOGA and WAY

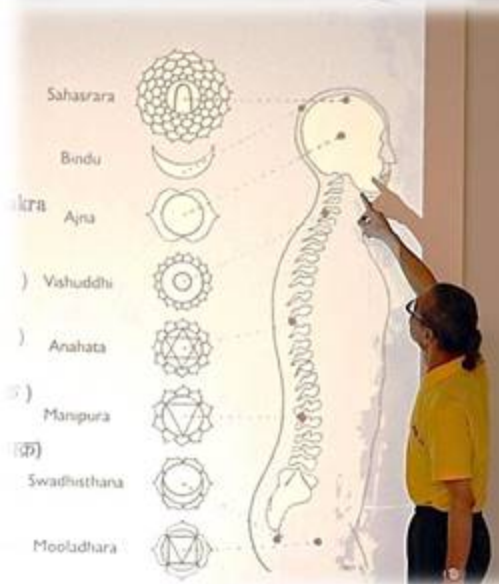
Day 8- Lecture and PRACTICE- ASANAS

Discussion, pre-class

Yoga Pose



Yoga Posture



“Nadi (Nāḍī) are the channels in which life energy, qigong, flows. A huge number of nadi, some claim to be 72,000, are said to run through the body. Sushumnā nāḍī (सुषुम्ना नाड़ी), Iḍā nāḍī (ईडा नाड़ी) and Pingalā nāḍī (पिंगला नाड़ी) are regarded as the most important nadi. Sushumnā nāḍī (सुषुम्ना नाड़ी) runs straight from mūradhāra chakra located in the perineum to sahasrāra chakra at the crown of the head.”