

# ヨガマスター ムルガン氏による ヒマラヤ聖者直伝 正しい呼吸法のワークショップ



老若男女、国籍、時代を問わず、連綿として受け継がれている伝統的な YOGA を通しての呼吸法を、ヨガマスター ムルガン氏（スリランカ出身）が手ほどきします。正しい呼吸法が身につくことで、心身の健康はもとより、頭脳を明晰にし、的確な判断力を促すことができます。

ヨガのエキスパートとして世界で活躍されているムルガン氏の指導で、心身の変化を感じてみてください！

日時：5月21日（土）

(A) 10:30~13:00 (B) 16:30~19:00

会費：5,000円（レンタルヨガマット代、税込み）

場所：yoga shala あうん 定員：15名程度



注) レッスンが始まる2時間前以降の飲食はお控えください。動きやすい服装で、タオルをご持参ください。

## ～ プロフィール ～

### ヨガマスター ムルガン

(Vipulanathan Murugathas)

スリランカ出身。7歳の時、スワミ・シッダナンダ・サラスワティを師として、約9年間、古来受け継がれてきた本来のヨガの深い知識と技術を学び、伝統的ハタヨガを広めていくための訓練を受けた。さらに、数度ヒマラヤへ渡り、幾人ものヨガ修行者からより深い精神的な指導を受け、その後、インドのシパナンダヨガ道場で国際ヨガ指導者の資格を得た。

2015年、ヨガに基づくスピリチュアルな生活、革新的なヨガの技術、体と心のバランスをとる方法等を身につける訓練の場として、ヨガシッディ(人生の成功の意)という団体を創設。現在、主に、スリランカとロシアで伝統的ハタヨガの普及に尽力し、世界中で、実践的な哲学とホリスティックなライフスタイルを融合した総合的なヨガのシステムの発展に貢献し続けていくことを願っている。

## 《 間違った呼吸の癖 》

### 胸上部で浅く吸う

肺活量の10~15%しか使っていません。肺の中の酸素の割合は低いままなので、血液中にほとんど酸素が吸収されません。

### 短く消極的に吐く

二酸化炭素を多く含む使用済みの空気がたくさん肺に残るため、血液から二酸化炭素が除去されません。正しいリラクゼーションができません。

### 肺から息を吐き出して止める

肩が丸まって胸がつぶれる傾向が強まります。注意力を失う原因になりかねません。

## ★ ムルガン氏の個人セッション(カウンセリング)ご希望の方

ライフスタイル、健康、ヨガのポーズについて等 なんでも相談していただくことができます。  
約1時間半 10,000円（通訳付き、税込み） 日時は、お問い合わせください。

## お申込み・お問合せ

あうん受付にてチケットをお求めいただくか、お電話でご予約の上、会費を指定の口座にお振り込み下さい。定員となり次第しめさせていただきます。

ゆうちょ銀行 17400-58718091 名称 アウン

ゆうちょ銀行以外からお振込の場合 支店名：七四八（ナナヨンハチ） 口座番号：5871809

※ご入金後やむをえずキャンセルの場合、返金は出来かねますのでご了承ください。

## yoga shala あうん



福岡県柳川市大浜町 814-3 TEL: 0944-32-9384/ 090-7159-6593

ホームページ <http://www.aun-yoga.com> ブログ <http://ameblo.jp/aunyoga>

Facebook <http://www.facebook.com/yoga.aun.cafe>