

# 일본 불교

2020년 7월 18일

## ■ 전래

- 1. 프라남아사나(기도하는 자세)
- 2. 하스타 우판아사나( 팔을 들어올린 자세)
- 3. 파다하스타사나(손을 발 쪽으로 향하놓는 자세)
- 4. 아슈와 산찰라나사나(말에 올라탄 자세)
- 5. 파르바타사나(산 자세)
- 6. 아슈탕가 나마스카라(여덟 부분으로 경배하는 자세)
- 7. 부장가사나(코브라 자세)
- 8. 파르바타사나(산 자세)
- 9. 아슈와 산찰라나사나( 말에 올라탄 자세)
- 10. 파다하스타사나(손을 발 쪽으로 향하는 자세)
- 11. 하스타 우판아사나(팔을 들어올린 자세)
- 12. 프라남아사나(기도하는 자세)

## ■ 종파

- 
- 
- 
- 

## ■ 정토종

정토교는 아미타불의 구원을 믿고, 염불을 외어 서방극락정토(西方極樂淨土)에 왕생(往生)하여 깨달음을 얻는다고 설하는 종파이다.

## ■ 물품

바지  
상의  
매트  
블럭

## ■ 잡지

- 요가 저널
- 

## ■ 쇼핑몰

- manduka 만두카
- avocado 아보카드코리아
- meditation 메디테이
- AUMNIE
- almondon 아몬드온
- SKULLPIG 스컬피그