

AYA BODY  
ARCHITECTURE  
RYT200

実技カリキュラム

2016年～

# 目次

## DAY1

タダアサナ Tadasana

ウタナアサナ Uttanasana

アルダウッタナーサナ Ardha Uttanasana

## DAY2

チャトランガダンダーサナ Chaturanga Dandasana

ブージャンガアサナ Bhujangasana

## DAY3

ウバムカシュヴァナーアサナ Urdhva Mukha Svanasana

アドムカシュヴァーアサナ Ado Mukha Svanasana

## DAY4

ピィラバドラーアサナ I Virahadrasana I

ピィラバドラーアサナ II Virahadrasana II

ピィラバドラーアサナ III Virahadrasana III

ウトカタアサナ Utkatanasana

## DAY5

ウティタパールシュバコナーアサナ Utthita Parsvakonaasana

パリブリッタバッドパールシュバコナーアサナ Parivritta Baddha Parsvakonaasana

パーシュボッタナアサナ Parsvottanasana

## DAY6

トリコナアサナ Trikonasana

パリブリッタトリコナアサナ Parivritta Trikonasana

ブリクシャアサナ Vrksasana

## DAY7

ガルダーアサナ Garudasana

プラッサリータパドッタアサナ Prasarita Padottanasana

## DAY8

パリガアサナ Parighasana

バシシュタアサナ Vasisthasana

シャラバーアサナ Salabhasana

## DAY9

ダヌーラアサナ Dhanurasana

エーカパダラージャカポタアサナ I Eka Pada Rajakapotasana I

エーカパダラージャカポタアサナ I | Eka Pada Rajakapotasana II

DAY10

ウシュトラアサナ Ustrasana

チャタスパダピタム・プルウォッターナアサナ Chatus Pada Pithan Purvottanasana

アナンタアサナ Anantasana

DAY11

ウドゥバダヌラーアサナ Urdhva Dhanurasana

ナーバアサナ Navasana

パダコナーアサナ Baddha Kpnasana

DAY12

ゴムーカアサナ Gomukhasana

アルダマツチェンドラアサナ Ardha Matsyendrasana

ジャヌシルシャーアサナ Janu sirsasana

DAY13

パスチモッターナアサナ Paschimottanasana

ウパヴェツァーアサナ・マーラーアサナ Upavesasana Malasana

DAY14

ウパヴィシュタコナーアサナ Upavesakonasana

アパナアサナ Apanasana

セツバンドサルバンガアサナ Setu Bandhasrivasana

DAY15

サランバサルバンガアサナ Salamba sarvasana

ハラアサナ Halasana

カルナピダアサナ Karnapidasana

DAY16

マツヤアサナ Matsyasana

サランバシルシャーアサナ SalambaSirsasana

ジャタラパリヴァルタナアサナ Jathara Parivartanasana

DAY17

マージャリアアサナ Marjaryasana

シャバアサナ Savasana

Day18

クラウンチャアサナ Krounchasana

ハスタパダングシュターアサナ Hasta Padangusthasana

DAY19

ウドゥバプラッサリータエーカーパーダアサナ Urdhva Prasarita Ekapadasana

エーカーバーダアムカシュヴァーアサナ Eka Pada Adho Mukha Svanasana

Day20

シャシャンカアサナ Sashankasana = Balasana

アンジャンエーヤアサナ Anjaneyasana

Day21

アルダチャンドラアサナ Ardha Chandrasana

パリブリッタアルダチャンドラアサナ Parivrtta Ardha Chandrasana

ウティタルダダヌラーアサナ Utthita Ardha Dhanurasana

Day22

バカアサナ Bakasana

パリブリッタパシュチモッターナアサナ Parivrtta Paschimottanasana

DAY23

マリーチアサナ A/B/C Marichyasana

スプタクールマアサナ Supta Kurmasana

DAY24

太陽礼拝 A/B Surya Namasukara

◇DAY を問わずシークエンス練習では、生徒も教える練習を行います。

◇シークエンスはカリキュラムの進行によって所要時間が異なります。

◇ポーズの学習は、個人の筋力や骨格や柔軟性にあった個別の指導を基本としています。  
正しいアライメントや、ポーズの補正の仕方を学びます。

◇ポーズの変化形とは、基本のポーズをアレンジし、初心者向けに作り直したり、上級者向けに作り直したりします。アレンジによってポーズの名前が変わったりします。ベルトやブロックなどのプロップスを使います。

◇ヨガのスタイルは固定していません。ポーズ（単体）はどのスタイルでも同じです。ポーズをどのように組み合わせるか（シークエンスにするか）により、スタイルが異なります。

◇カリキュラムは一部変更や省略を行う可能性があります。

# DAY1

## ヨガのポーズとシーケンス

1. タダアサナ Tadasana
2. ウタナアサナ Uttanasana
3. アルダウッタナーサナ Ardha Uttanasana
4. シーケンス（～60分レッスン）

準備体操としても使われる、太陽礼拝 A/B という一連の流れの中で行う重要なポーズの解説や、ポイント、アライメントの見極め方、指導方法などを学びます。

※カリキュラムは一部変更や省略を行う可能性があります。

# DAY2

## ヨガのポーズとシーケンス

1. チャトランガダンダーサナ Chaturanga Dandasana
2. ブージャンガアサナ Bhujangasana  
※ ブージャンガの変化形も学びます。
3. シークエンス（～60分レッスン）

準備体操としても使われる、太陽礼拝 A/B という一連の流の中で行う重要なポーズの解説や、ポイント、アライメントの見極め方、指導方法などを学びます。

※カリキュラムは一部変更や省略を行う可能性があります。

# DAY3

## ヨガのポーズとシーケンス

1. ウバームカシュヴァナーアサナ Urdha Mukha Svanasana
2. アドムカシュヴァーアサナ Ado Nukha Svanasana  
※ 犬のポーズの変化形も学びます。
3. シーケンス（～60分レッスン）

準備体操としても使われる、太陽礼拝 A/B という一連の流れの中で行う重要なポーズの解説や、ポイント、アライメントの見極め方、指導方法などを学びます。

※カリキュラムは一部変更や省略を行う可能性があります。

# DAY4

## ヨガのポーズとシーケンス

1. ビィラバドラーアサナ I Virahadrasana I
2. ビィラバドラーアサナ II Virahadrasana II
3. ビィラバドラーアサナ III Virahadrasana III
4. ウトカタアサナ Utkatanasana  
※ビィラバドラーアサナのポーズの変化形も学びます。  
※ウトカタアサナの変化形も学びます。
5. シーケンス（～60分レッスン）

準備体操としても使われる、太陽礼拝Bという一連の流の中で行う重要なポーズの解説や、ポイント、アライメントの見極め方、指導方法などを学びます。

※カリキュラムは一部変更や省略を行う可能性があります。



# DAY5

## ヨガのポーズとシーケンス

1. ウティタパールシュバコナーアサナ Utthita Parsvakonaasana
2. パリブリッタバッドパールシュバコナーアサ Parivritta Baddha Parsvakonaasana
3. パーシュボッタナアサナ Parsvottanasana
  - ※ パールシュバコナーアサナの変化形も学びます。
  - ※ パーシュボッタナアサナの変化形も学びます。
4. シーケンス（～60分レッスン）

足を前後に大きく開きながら行うポーズの解説や、ポイント、効果、アライメントの見極め方、指導方法などを学びます。

※カリキュラムは一部変更や省略を行う可能性があります。

# DAY6

## ヨガのポーズとシーケンス

1. トリコナアサナ（三角のポーズ）
2. パリブリッタトリコナアサナ（ねじれた三角のポーズ）  
※トリコナアサナの変化形も学びます。
3. ブリクシャアサナ（木のポーズ）  
※ブリクシャアサナの変化形も学びます。
4. シーケンス（～60分レッスン）

足を左右に大きく開きながら行うポーズやバランスのポーズの解説や、ポイント、効果、アライメントの見極め方、指導方法などを学びます。

※カリキュラムは一部変更や省略を行う可能性があります。

# DAY7

## ヨガのポーズとシーケンス

1. ガルダアサナ（鷲のポーズ）  
※ガルダアサナの変化形も学びます。
2. プラッサリータパドッタアサナ  
※プラッサリータパドッタアサナの変化形も学びます。
3. シーケンス（～60分レッスン）

足を左右に大きく開いたポーズや、バランスのポーズ、筋肉や柔軟性を養うポーズの解説や、ポイント、効果、アライメントの見極め方、指導方法などを学びます。

※カリキュラムは一部変更や省略を行う可能性があります。

# DAY8

## ヨガのポーズとシーケンス

1. パリガアサナ（ゲートのポーズ）  
※パリガアサナの変化形も学びます。
2. バシシュタアサナ  
※バシシュタアサナの変化形も学びます。
3. シャラバーアサナ（バッタのポーズ）  
※シャラバーアサナの変化形も学びます。
4. シーケンス（～60分レッスン）

体側を伸ばすポーズや、腕を強化するポーズ、腹筋や背筋を強化するポーズの解説や、ポイント、効果、アライメントの見極め方、指導方法などを学びます。

※カリキュラムは一部変更や省略を行う可能性があります。

# DAY9

## ヨガのポーズとシーケンス

1. ダヌーラアサナ（弓のポーズ）  
※ダヌーラアサナの変化形も学びます。
2. エーカパダラージャカポタアサナⅠ（鳩のポーズ）
3. エーカパダラージャカポタアサナⅡ  
※エーカパダラージャカポタアサナの変化形も学びます。
4. シーケンス（～60分レッスン）

胸を開くポーズや、腹筋や背筋を鍛えるポーズ（腰痛に効果的）の解説や、ポイント、効果、アライメントの見極め方、指導方法などを学びます。

※カリキュラムは一部変更や省略を行う可能性があります。

# DAY10

## ヨガのポーズとシーケンス

1. ウシュトラアサナ（ラクダのポーズ）  
※ウシュトラアサナの変化形も学びます。
2. チャタスパダピタム・プルウォッターナアサナ（テーブルのポーズ）  
チャタスパダピタム・プルウォッターナアサナの変化形も学びます。
3. アナンタアサナ  
※アナンタアサナの変化形も学びます。
4. シーケンス（～60分レッスン）

胸や股関節を開くポーズや、腹筋や腕を鍛えるポーズの解説や、ポイント、効果、アライメントの見極め方、指導方法などを学びます。

※カリキュラムは一部変更や省略を行う可能性があります。

# DAY11

## ヨガのポーズとシーケンス

1. ウドゥバダヌラーアサナ（下向きの弓のポーズ）  
※ウドゥバダヌラーアサナの変化形も学びます。
2. ナーバアサナ（船のポーズ）  
※ナーバアサナの変化形も学びます。
3. パダコナーアサナ  
※パダコナーアサナの変化形も学びます。
4. シーケンス（～60分レッスン）

股関節を開くポーズや、腹筋・背筋・腕を鍛えるポーズの解説や、ポイント、効果、アライメントの見極め方、指導方法などを学びます。

※カリキュラムは一部変更や省略を行う可能性があります。

# DAY12

## ヨガのポーズとシーケンス

1. ゴムーカアサナ（牛の顔のポーズ）  
※ゴムーカアサナの変化形も学びます。
2. アルダマツチェンドラアサナ  
アルダマツチェンドラアサナの変化形も学びます。
3. ジャヌーシャアサナ  
※ジャヌーシャアサナの変化形も学びます。
4. シーケンス（～60分レッスン）

胸を開くポーズ（肩こりに効果的）や、ねじりや前屈のポーズの解説や、ポイント、効果、アライメントの見極め方、指導方法などを学びます。

※カリキュラムは一部変更や省略を行う可能性があります。



# DAY13

## ヨガのポーズとシーケンス

1. パスチモッターナアサナ  
※パスチモッターナアサナの変化形も学びます。
2. ウパヴェツァーアサナ・マーラーアサナ
3. シーケンス（～60分レッスン）

足や骨盤底筋を鍛えるポーズ、ねじりや前屈のポーズの解説や、ポイント、効果、アライメントの見極め方、指導方法などを学びます。

※カリキュラムは一部変更や省略を行う可能性があります。

# DAY14

## ヨガのポーズとシーケンス

1. ウパヴィシュタコナーアサ  
※ウパヴィシュタコナーアサの変化形も学びます。
2. アパナアサナ  
※アパナアサナの変化形も学びます。
3. セツバンダアサナ（橋のポーズ）  
※セツバンダアサナの変化形も学びます。
4. シークエンス（～60分レッスン）

開脚や前屈のポーズの解説や、内臓活性のポーズのポイント、効果、アライメントの見極め方、指導方法などを学びます。

※カリキュラムは一部変更や省略を行う可能性があります。

# DAY15

## ヨガのポーズとシーケンス

1. サランバサルバンガアサナ（肩立ちのポーズ）  
※サランバサルバンガアサナの変化形も学びます。
2. ハラアサナ（鋤のポーズ）  
※ハラアサナの変化形も学びます。
3. カルナピダアサナ  
※カルナピダアサナの変化形も学びます。
4. シークエンス（～60分レッスン）

巡りを良くするポーズの解説や、内臓活性のポーズのポイント、効果、アライメントの見極め方、指導方法などを学びます。

※カリキュラムは一部変更や省略を行う可能性があります。

# DAY16

## ヨガのポーズとシーケンス

1. マツヤアサナ（魚のポーズ）  
※マツヤアサナの変化形も学びます。
2. サランバシルシャーアサナ（頭立のポーズ）  
※サランバシルシャーアサナの変化形も学びます。
3. ジャタラパリヴァルタナアサナ  
※ジャタラパリヴァルタナアサナの変化形も学びます。
4. シーケンス（～60分レッスン）

巡りを良くするポーズの解説や、バランスポーズや、腰回りの調整のポーズのポイント、効果、アライメントの見極め方、指導方法などを学びます。

※カリキュラムは一部変更や省略を行う可能性があります。

# DAY17

## ヨガのポーズとシーケンス

1. マージャリアアーサナ  
※マージャリアアーサナの変化形も学びます。
2. シャバアサナ（屍のポーズ）  
※シャバアサナのアレンジも学びます。
3. シーケンス（～60分レッスン）

股関節の柔軟が求められる（婦人科に効果的）バランスポーズのポイント、効果、アライメントの見極め方、指導方法などを学びます。

※カリキュラムは一部変更や省略を行う可能性があります。

# DAY18

## ヨガのポーズとシーケンス

1. クラウンチャアサナ（鷲のポーズ）  
※クラウンチャアサナの変化形も学びます。
2. ハスタパダングシュターアサナ  
※ハスタパダングシュターアサナの変化形も学びます。
3. シーケンス（～60分レッスン）

股関節や足の柔軟が求められるバランスポーズのポイント、効果、アライメントの見極め方、指導方法などを学びます。

※カリキュラムは一部変更や省略を行う可能性があります。

# DAY19

## ヨガのポーズとシーケンス

1. ウドゥバプラッサリータエーカーパーダアサナ（立位前屈前後開脚）  
※ウドゥバプラッサリータエーカーパーダアサナの変化形も学びます。
2. エーカーバーダアドムカシュヴァーアサナ  
※エーカーバーダアドムカシュヴァーアサナの変化形も学びます。
3. シーケンス（～60分レッスン）

股関節が求められるバランスポーズのポイント、全身のめぐりが良くなるポーズのポイントや効果、アライメントの見極め方、指導方法などを学びます。

※カリキュラムは一部変更や省略を行う可能性があります。

# DAY20

## ヨガのポーズとシーケンス

1. シャシャンカアサナ（うさぎのポーズ）  
※シャシャンカアサナの変化形も学びます。
2. アンジャンーヤアサナ（三日月のポーズ）  
※アンジャンーヤアサナの変化形も学びます。
3. シーケンス（～60分レッスン）

肩や首を休めるポーズ、股関節や腰回りの柔軟が求められるポーズのポイント、効果、アライメントの見極め方、指導方法などを学びます。

※カリキュラムは一部変更や省略を行う可能性があります。



# DAY21

## ヨガのポーズとシーケンス

1. アルダチャンドラアサナ（半月のポーズ）  
※アルダチャンドラアサナの変化形も学びます。
2. パリブリッタアルダチャンドラアサナ
3. ウティタアルダダヌラーアサナ（半弓のポーズ）  
※ウティタアルダダヌラーアサナの変化形も学びます。
4. シーケンス（～60分レッスン）

高いバランスが求められるポーズの効果、アライメントの見極め方、指導方法などを学びます。

※カリキュラムは一部変更や省略を行う可能性があります。

# DAY22

## ヨガのポーズとシーケンス

1. バカアーサナ（鶴のポーズ）  
※バカアーサナの変化形も学びます。
2. パリブリッタパシュチモッターナアサナ  
※パリブリッタパシュチモッターナアサナの変化形も学びます。
3. シーケンス（～60分レッスン）

高いバランスが求められるポーズや腕の強化のポーズの効果、アライメントの見極め方、指導方法などを学びます。

※カリキュラムは一部変更や省略を行う可能性があります。

# DAY23

## ヨガのポーズとシーケンス

1. マリーチアサナ A/B/C  
※マリーチアサナの変化形も学びます。
2. スプタクールマアサナ（亀のポーズ）  
※スプタクールマアサナの変化形も学びます。
3. シーケンス（～60分レッスン）

ねじりのポーズや高い柔軟性が求められるポーズの効果、アライメントの見極め方、指導方法などを学びます。

※カリキュラムは一部変更や省略を行う可能性があります。

# DAY24

## ヨガのポーズとシーケンス

1. 太陽礼拝 A/B
  - ※ 太陽礼拝の A と B の流れを学びます。
2. シーケンス（～60分レッスン）

太陽礼拝のインストラクションやアシストやアジャスト、呼吸のタイミングやカウント方法などを学びます。

※カリキュラムは一部変更や省略を行う可能性があります。