

AYA BODY
ARCHITECTURE
ヨガビジネス
カリキュラム

2019年～2020年2月1日更新

目次 講座別

| | | |
|-------------------------|---------|-----------|
| アーユルヴェーダアドバイザー養成講座 | 東京校 | ・ ・ P. 1 |
| アーユルヴェーダアドバイザー養成講座 | 名古屋校 | ・ ・ P. 2 |
| アーユルヴェーダアドバイザー養成講座 | 神戸校 | ・ ・ P. 3 |
| フィジカルトレーニングインストラクター養成講座 | 東京校 | ・ ・ P. 4 |
| フィジカルトレーニングインストラクター養成講座 | 名古屋校 | ・ ・ P. 5 |
| フィジカルトレーニングインストラクター養成講座 | 神戸校 | ・ ・ P. 6 |
| フィジカルトレーニングインストラクター養成講座 | 福岡（博多）校 | ・ ・ P. 7 |
| シニアヨガインストラクター養成講座 | 東京校 | ・ ・ P. 8 |
| シニアヨガインストラクター養成講座 | 名古屋校 | ・ ・ P. 9 |
| シニアヨガインストラクター養成講座 | 神戸校 | ・ ・ P. 10 |
| シニアヨガインストラクター養成講座 | 福岡（博多）校 | ・ ・ P. 11 |
| アシュタンガヨガインストラクター養成講座 | 東京校 | ・ ・ P. 12 |
| アシュタンガヨガインストラクター養成講座 | 名古屋校 | ・ ・ P. 13 |
| アシュタンガヨガインストラクター養成講座 | 神戸校 | ・ ・ P. 14 |
| 全米ヨガアライアンス申請サポート講座 | 東京校 | ・ ・ P. 15 |
| 自分を知る心理学講座 | 東京校 | ・ ・ P. 16 |
| アロマヨガインストラクター養成講座 | 名古屋校 | ・ ・ P. 17 |
| アロマヨガインストラクター養成講座 | 神戸校 | ・ ・ P. 18 |
| アロマヨガインストラクター養成講座 | 福岡（博多）校 | ・ ・ P. 19 |
| リストラティブヨガインストラクター養成講座 | 東京校 | ・ ・ P. 20 |

※ヨガビジネス講座は RYT200 座学の単位としてカウントできます。

※1回から受講出来ます。

※他校でも受けられます。

※全5回の授業は、DAYに関わらず5回受講するとディプロマが出ます。

※講座によって持ち物が異なります。

※回によっては校外学習や参加費を徴収することがあります。

※日程はスケジュールページをご覧ください。

アーユルヴェーダ アドバイザー養成講座

東京校

※マット・ベルト・ブロック不要・教材費要

Day1 アーユルヴェーダの常食（アーユルヴェーダ的な食べ方）

- 食べ方の基礎
- 食べる時間帯
- 食べる量
- 食べる物
- 体質別違い

Day2 アーユルヴェーダの治療食（アーユルヴェーダ的に見た症状の判断と原因）

- 身体に不調が出た時の原因の探り方
- 病気の原因を考える
- 古典書に見る食品の性質の説明

Day3 アーユルヴェーダ的な生活方法

- 日常の過ごし方
- 季節の過ごし方

Day4 アーユルヴェーダ的な美容法（セルフマッサージ等）

※講義内で、オイルを使った簡単なセルフマッサージをやります。マッサージ後ベトつく事も考えられるので、汚れてもいい服装、及び、汚れてもいいタオル等(拭けるように)をご持参ください。

[材料費:500円]

Day5 日本の日常生活で生かすアーユルヴェーダ的なハーブとスパイスと食材の使い方 アグニを上げる食べ物等

[食材費:1000円] ※キッチンスタジオ（校外）で開校する可能性があります

P.1

アーユルヴェーダ アドバイザー養成講座

名古屋校

※マット要・ベルト、ブロック不要・材料費要

day1 ヨガとアーユルヴェーダ

- * アーユルヴェーダとは
- * アーユルヴェーダとヨガの関係

day2 アーユルヴェーダ的生活術

- * 1日の過ごし方
- * 季節の過ごし方

day3 アーユルヴェーダ式食事法

- * 健康維持のための食事と食べ方
- * 何を食べる、いつ食べる、どれくらい食べる？

day4 ハーブ スパイスの簡単な取り入れ方

- * ハーブ、スパイスを学ぶ
- * チャイを作ってみよう?? 材料費 500 円

day5 アーユルヴェーダのセルフマッサージ

お家でできるセルフマッサージを行います。

- * オイルを使って行いますので汚れてもいい服、タオルを数枚お持ちください。

アーユルヴェーダ アドバイザー養成講座

神戸校

※マット・ベルト・ブロック不要・材料費要

DAY1 アーユルヴェーダの歴史

伝統医学として現代まで継続された意味と内容。

医学、哲学としてのアーユルヴェーダ。
生まれる時からアーユルヴェーダがはじまり、総合的に人間学といわれ、生活にどのように取り入れ、幸せな生活を送るのかを学びます。

DAY2 家庭でできるトリートメント

フット、ヘッド、ハンドケア方法を薬用オイルを使用しながら学びます。

トリートメントをする上での効果、効能、また注意事項。

身体のツボもわかり、病気予防にもつながります。

材料費 オイル 500円

DAY3 薬草、オイル、ハーブの効果、効能

家庭での取り入れ方、浄化や体調管理方法。不調により、使用方法や効果もちがうため、食べ物、薬草、ハーブなどを生活に取り入

れ、家族の健康管理にもつながります。

DAY4 体質にあった食事、過ごし方

体質チェックをし、季節、時間などにより過ごし方、食生活の見直し、レシピ
個人の体質ごとにバランスを整える方法や、ヨガ、呼吸法を学びます。

DAY5 アーユルヴェーダの食事療法

季節にあわせ、食材を選び体調を整えるレシピにします。

調理実習

教材費 1,000円 施設利用費 1,000円

フィジカルトレーニング インストラクター養成講座 東京校

DAY 1 怪我をさせない運動方法

- ・適切なアライメント（本当にそのアライメントで正しいの？ぼんやりから自分に自信が持てるように）

- ・適切な関節運動（ヨガのポーズに必要な不可欠な関節運動。その関節の運動はどんなメカニズムなの？）

- ・靭帯・筋肉などの説明（クライアントへの説得力が増す靭帯・筋肉の知識の整理）

DAY 2 部位別トレーニング法

- ・運動力学から考えた身体運動の本質。これを知ればいろんなことに応用できる。

- ・筋力低下、向上のメカニズムを知れば、予防や鍛え方に繋がられる。

DAY 3 今日の身体を柔軟にする方法

- ・痛みについて（これを知るとク

※マット・ブロック・ベルト要

ライアントに無理させてはダメな時が明確に)

- ・関節が硬くなる、柔らかくなるメカニズムと理論的背景を知る
- ・身体の柔軟性に結びつく組織の総論（これを知ると柔らかくなる方法が整理される）

DAY 4 身体の悩み相談会

- ・インナーマッスルってそもそも何？その考え方とそれを知ることでの応用の可能性

- ・シーケンス作りの土台となる基礎知識（この知識を知れば、シーケンス作りが楽しくなる）

- ・痩せるためには、引き締めるための方法

DAY 5 専門家の身体の見かた

- ・身体の評価法
- ・触れ方（この先生はできるなど思わせる触れ方、誘導方法）

- ・障害の特定につながる指標となる動き（基本を知れば、痛みなんて怖くない）

フィジカルトレーニング インストラクター養成講座 名古屋校

※マット・ブロック要
RYT 受講生は教材

【day1】身体のしくみを知ろう

- ・骨、筋について詳しく見ていこう
- ・それぞれの評価法をマスターしよう

【day2】身体を観察しよう

- ・姿勢やいろいろな動作について考えよう
- ・動作を評価できる目を養おう

【day3】ケガをさせない為には

- ・まずは疾患(ケガ)について知ろう
- ・予防するには、どうしたらいいか考えよう

【day4】トレーニングについて

- ・筋の生理学を学ぼう
- ・様々なトレーニング方法を学び、体験しよう

【day5】まとめ・指導実践

- ・身体の触れ方を学ぼう
- ・今までの学びを生かし、
- ・ヨガやトレーニングを実践しよう

P. 5

フィジカルトレーニング インストラクター養成講座 神戸校

※マット・ブロック・ベルト要

Day1

見て、さわって身体の動き、仕組みを知ろう！

- 骨、筋肉、関節を感じる
- 身体のパーツそれぞれを見て、感じ、動かします

Day2

生活をするときの身体の動きを考えよう！

- 座る、立ち上がる、立つ、歩く、階段をのぼる
- 筋肉の動きを確かめながらリラックスできるストレッチ体操をします
- 首の後ろ、背中、肩、お尻をほぐしましょう

Day3

不調の原因の多くは筋肉にあります！

- 身体のチェック方法から解剖学から見たケア方法を学び、不調を改善します

Day4

肩こり、背中など上半身のコンディショニング方法

Day5

腰痛、膝、足の疲れなど下半身のコンディショニング方法

P. 6

フィジカルトレーニング インストラクター養成講座 福岡（博多）校

※マット・ブロック・ベルト要

Day1 【解剖学と生理学】

1. 健康維持のためになぜ運動が必要であるか
2. 現代のフィットネス
3. 現代人に多い疾患
4. あなたが思う「健康」とは？

【身体の歴史】

1. 脊柱の歴史

【人体のシステム】

1. 身体の部位とシステムについて学ぶ
2. 骨・筋肉・関節・靭帯の基礎解剖
3. 呼吸のメカニズムと細胞

Day2 【脊柱・骨盤の基礎解剖】

1. 人間の脊柱の歴史
2. 脊柱の構造と役割
3. 神経保護機能

4. 脊柱の動きの種類

5. 胸郭と骨盤

6. ヨガにおけるポーズ・運動時の意識や注意点”

Day3 【骨格系について】

1. 身体系統とは

(神経系、循環系、内分泌系、呼吸器系、消化器系、免疫系、結合組織系、液体系、人体系、筋肉系)

2. 筋骨格系

(a) 骨と人体

(b) 関節”

Day4 【股関節・膝・足部の基礎解剖】

1. 股・膝・足首関節の構造
2. 股関節周囲筋・大臀筋とハムストリングス

3. 各関節の動きについて

4. バランスポーズを安定させるために

5. 腸腰筋とハムストリングスの使い方

6. 股関節と骨盤の関係

7. 足底アーチ”

Day5【まとめ・指導実践】

1. 身体の安全な使い方

2. 系統ポーズ別チェックポイント

3. トレーニング別チェックポイント”

P.7

シニアヨガインストラクター養成講座

東京校

※マット・ブロック・ベルト要

Day1 シニアヨガってどんなもの？

シニアヨガの特徴、対象者、対象者別の目的など、シニアヨガについての知識を深めます。※実技あり ヨガマット

Day2 高齢者の体を知ろう。

高齢者に起きやすい症状、ケガ、病気などを学び、改善、予防のための方策や危機管理などについて学びます。※実技なし

Day3 プログラムを組み立てる

シニアヨガのシーケンスを組み立てる際に使えるサブプログラムについて学びます。高齢者プログラムだからこそ取り入れたい、脳トレや口腔ケアなど、実践に活かせることを学びます。※実技あり 持ち物 ヨガマット

Day4 Props を活かしたシニアヨガ

ヨガをより安全に、楽しく、高齢者でも行い易くするために、様々な Props を使ったポーズ、サポートの仕方などを習得します。※実技あり 持ち物 ヨガマット、ブロック

Day5 シニアヨガ指導者として活動するために

シニアヨガ指導者として、実際にどんな活動の場があるのか、どのような参加者を募るのか、サークルなどを運営する際に気を付けることなどを考えます。

※実技あり ヨガマット

※準備物については有料レンタルもあります。

P. 8

シニアヨガインストラクター養成講座

名古屋校

※マット・ブロック要

【day1】

身体のしくみを知ろう

- ・骨、筋について詳しく見ていこう
- ・それぞれの評価法をマスターしよう

【day2】 身体を観察しよう

- ・姿勢やいろいろな動作について考えよう
- ・動作を評価できる目を養おう

【day3】

ケガをさせない為には

- ・まずは疾患(ケガ)について知

ろう

- ・予防するには、どうしたらいいか考えよう

【day4】

トレーニングについて

- ・筋の生理学を学ぼう
- ・様々なトレーニング方法を学び、体験しよう

【day5】

まとめ・指導実践

- ・身体の触れ方を学ぼう
- ・今までの学びを生かし、ヨガやトレーニングを実践しよう

シニアヨガインストラクター養成講座

※マット・ブロック要

神戸校

DAY 1

『高齢化社会とヨガ』

「病気を予防すること、あるいは介護のための社会的負担を減らすこと」が求められる世の中に、ヨガはどのように貢献できるのでしょうか？

インストラクターとしてどう世の中と関わっていけるのか、広い視野を養います。シニアヨガとは、何か？というそもそも論を理解し、関係する政策、法律や補助金、市場規模(お客さまがどのくらい多いか)、集客のコツなどを学びます。

DAY 2

(インストラクションの実技あり)『お客さまの状態を見抜こう』

シニアという年齢で区切られたグル

ープを、運動能力と態度で10パターンに分類しそれぞれのグループの特徴と指導の注意点を学びます。

シニアヨガでは運動制限のあるお客さまと出会うことも多いので、そういった場合にどうすれば良いかも学びます。

D. p.10 (実技あり)

『シニアの太陽礼拝』

シニアヨガでは運動の順番と量の調節がポイント！太陽礼拝例にアサナを安全に導く手順とインストラクションを学びます。また、アサナが深くなる準備運動(プレアサナ)の種類と、選び方を学びます。

DAY 4

(アサナの実技あり)

『シニアのインストラクション』

人生経験豊かなシニア層の指導は、
正確なインストラクションと、密なコ
ミュニケーションが求められます。
伝わる言い方、分かりやすいアサナ
の説明方法、デモンストレーションの
見せ方の課題を RPG 形式で学びます。

DAY 5

(アサナの実技あり)

『シニア向けシークエンスを作ろう』
シークエンス・タイムテーブルの書き
方、1本のレッスンの組み立てかた、
料金設定のコツとヒミツ、シニアにお
勧めのアサナを学びます。

シニアヨガインストラク ター養成講座

※マット・ブロック・ベルト要

福岡(博多)校

DAY 1 : シニアヨガインストラクターの役割

- ・シニアヨガとは？
- ・インストラクターの役割
- ・コミュニケーション力（聴く力、知る力、寄り添う気持ち、伝える力）

DAY 2 : シニアヨガ 年代別の特徴

- ・年代別の特徴や対応方法
- ・身体の症状や病氣・不調について
- ・禁忌について

DAY 3 : シニアヨガ クラスの目的 安全・健康・楽しみ…

- ・身体を動かす以外の取り組み（脳トレ、触れ合い、指ヨガなど）
- ・日常に活かす取り組み

DAY 4 : シニアヨガ クラスの組み立て方法と実践

- ・時間配分
- ・気をつける点
- ・インストラクションのコツ

DAY 5 : シニアヨガ 活動のための知識

- ・インストラクターの個性を活かす（知る）…自分の強み発見ワーク
- ・周知方法…活動を知っていただくには

P. 11 ユタンガヨガインストラクター養成講座 ※マット・プロ

ック・ベルト要

東京校

DAY1

実技:スリヤナマスカラ A・B

座学:ウジャイー呼吸について

ハーフプライマリーかフルプライマリーのレッドクラスを行います。その後、基本のスリヤナマスカラを学びます

ポーズの取り方

軽減法のやり方

アジャストの仕方

順番やカウントの仕方を学びます

DAY2

実技:スタンディングポーズ

座学:バンダについて

ハーフプライマリーかフルプライマリーのレッドクラスを行います。その後、スタンディングポーズを学びます

ポーズの取り方

軽減法のやり方

アジャストの仕方

順番やカウントの仕方を学びます

DAY3

実技:シットティングポーズ 1

座学:ドリスティについて

ハーフプライマリーかフルプライマリーのレッドクラスを行います。その後、ハーフプライマリーまでで使われ

るシットティングポーズを学びます
ポーズの取り方

軽減法のやり方

アジャストの仕方

順番やカウントの仕方を学びます

DAY4

実技:シットティングポーズ 2

座学:マントラ

フルプライマリーのレッドクラスを行います。その後、シットティングの後半、フルプライマリーで使われるポーズを学びます

ポーズの取り方

軽減法のやり方

アジャストの仕方

順番やカウントの仕方を学びます

DAY5

実技:フィニッシングポーズ
座学:アシュタンガヨガクラスの作り
方
フルプライマリーのレッドクラスを
行います。その後、フィニッシングポ
P. 12

ーズを学びます
ポーズの取り方
軽減法のやり方
アジャストの仕方
順番やカウントの仕方を学びます。

アシュタンガヨガインス トラクター養成講座

※マットのみ要・参考図書有

名古屋校

DAY1

《タイトル》アシュタンガヨガの発
祥と歴史

《内容》

- ・アシュタンガヨガの実践(ハーフプ
ライマリー)
- ・アシュタンガヨガの発祥と歴史
- ・マントラの意味(はじまりのマント
ラ・終わりのマントラ)

DAY2

《タイトル》アシュタンガヨガでは
何をしているのか？

《内容》

- ・アシュタンガヨガの特徴(ドリステ
ィ・バンダ・ウジャイ)
- ・サンスクリット語でのカウントの仕
方。
- ・太陽礼拝 A・Bの動きについて

DAY3

《タイトル》アシュタンガヨガの立
位のポーズを学ぼう

《内容》

- ・立位のポーズの説明・指導方法・ア
ジャストメント

DAY4

《タイトル》アシュタンガヨガの座
位のポーズを学ぼう

《内容》

- ・立位のポーズの説明・指導方法・ア
ジャストメント

DAY5

《タイトル》アシュタンガヨガのフ
ィニッシングポーズを学ぼう

《内容》

- ・バックベンド
- ・フィニッシング
- ・シルシアーサナ
- ・パドマーサナ
- ・サンスクリット語でのカウントの
実践。
- ・マントラの唱え方の実践。

参考図書：アシュタンガヨガ（ゴマブックス）
シュリKパタビジョイス監修 リノ・ミエール著

P. 13

アシュタンガヨガインストラクター養成講座

神戸校

※マット・ブロック・ベルト要

DAY1

《タイトル》アシュタンガヨガの発祥と歴史

《内容》

- ・アシュタンガヨガの実践（ハーフプライマリー）
- ・アシュタンガヨガの発祥と歴史
- ・マントラの意味（はじまりのマントラ・終わりのマントラ）

DAY2

《タイトル》アシュタンガヨガでは何をしているのか？

《内容》

- ・アシュタンガヨガの特徴（ドリスティ・バンダ・ウジャイ）
- ・サンスクリット語でのカウントの仕方。
- ・太陽礼拝 A・Bの動きについて

DAY3

《タイトル》アシュタンガヨガの立位のポーズを学ぼう

《内容》

- ・立位のポーズの説明・指導方法・アジャストメント

DAY4

《タイトル》アシュタンガヨガの座位のポーズを学ぼう

《内容》

- ・立位のポーズの説明・指導方法・アジャストメント

DAY5

《タイトル》アシュタンガヨガのフィニッシングポーズを学ぼう

《内容》

- ・バックバンド
- ・フィニッシング
- ・シルシアーサナ
- ・パドマーサナ
- ・サンスクリット語でのカウントの実践。
- ・マントラの唱え方の実践。

P. 14

全米ヨガアライアンス申 請サポート講座 東京校

※マット・ベルト・ブロック不要

事前予約要（当日登録希望者は、修了証とクレジットカード持参）

DAY 1

- ヨガアライアンスの登録
- ヨガアライアンスとは？
- RYT200、300、500、E-RYT、RCYT、RPYT の概要
- オンライン申請登録
- アカウント作成から RYT 等の登録完了まで（希望者のみ、人数限定）
- 認定継続に必要な事務手続きについて（年度更新等）

※DAY1 で完結する講座です。

自分を知る心理学講座

東京校

※マット・ベルト・ブロック不要

DAY 1 え？ヨガ＆コーチング
って何？

- コーチングとは何か
- コーチングをヨガにどう活かすのか
- 自分とヨガの関係を探る

DAY 2 だから集客アップに繋がるのか

- 集客アップに最も重要な大前提とは
- ターゲットへの特徴を掴み、集客に活かす
- 集客を妨げているものとは

DAY 3 ありのままの自分って
こうやって知れるのか

➤ 真我を知るために何が
必要か

➤ 自己を深く分析し、あり
のままの自分を理解する

DAY 4 ヨギーニのためのマイ
ンドセット

➤ 潜在意識を活用して目標
を叶える方法

➤ 心の奥から自分で記憶を
操作する

DAY 5 コーチングの実践

➤ コーチング技術を実践的
に使ってみよう

➤ 自分自身と向き合うセル
フコーチング

アロマヨガインストラクター養成講座

名古屋校

※マット要・材料費要・色鉛筆とノート要

DAY 1 香りに浸り、ヨガを愛でる ～ヨガとアロマを探る旅～

- ・単なるアロマでない香りの奥深さを知る
- ・ヨガとアロマの共通点を知り、レッスンでの導入の可能性を考える
- ・嗅覚を使い、感覚を研ぎすます練習 材料費500円

DAY 2 香りでアートマンに出会う旅

- ・香りのブレンドを感じながら、アートマンのメッセージを受け取る
- ・インド哲学と心理学を融合し、心と香りを考える

DAY 3 チャクラとアロマセラピー

- ・各チャクラ対応の香りを考える
- ・各チャクラ対応の内分泌腺を知り、アロマへ応用する 材料費500円

DAY 4 アーユルベータとアロマセラピー

- ・アーユルベータとアロマセラピーの歴史を振り返り、繋がりをひも解く
- ・グナ、ドーシャと香りを結びつける

DAY 5 ヨガとアロマの可能性、そして自身の可能性

- ・自身のテーマに沿った香りのブレンドスプレーを作る。
- ・ブレンドスプレーを用いたデモレessonを行う。 材料費500円

アロマヨガインストラクター養成講座

神戸校

※マット要・材料費要

DAY 1 アロマセラピーの歴史と香りの効能と効果

アロマセラピーの歴史を知り、効能、効果を学びます。アロマの香りを感じ、使い方や、日々の生活にどのように取り入れるかを考えます。

※ハーブティー付き 材料費 300円

DAY 2 ヨガのクラスにアロマを取り入れる

アロマを焚きながら ~ヨガのレッスンの構成を考える~

アロマスプレー ~ヨガのレッスンに使用する手法~

※アロマスプレー作成 &ハーブティー付き 材料費 500円

DAY 3 アロマとチャクラとのつながり

アロマを取り入れて、チャクラを整える方法を学びます。

アロマを取り入れたヨガのレッスン構成を考えます。

※ハーブティー付き 材料費 300円

DAY 4 アロマとアーユルヴェーダの関係

アーユルヴェーダのドーシャ（体質）ごとにアロマとアーサナ（ヨガ）を考えます。また、それぞれのドーシャ（体質）ごとのレッスンの構成を考えます。

※ハーブティー付き 材料費 300円

DAY 5 アロマヨガのデモレッスン練習

実際にアロマを使い、レッスン構成を考え、デモレッスンをしましょう。

インストラクターのお仕事体験が出来ます。

※ハーブティー付き 材料費 300 円

P. 18

アロマヨガインストラクター養成講座

福岡（博多）校

※マット要・材料費要

DAY1 アロマセラピーとは

アロマセラピー基礎知識

精油の扱い方

精油の安全性と危険性について

【実習】バスソルト作り

(バスソルト・容器代 500 円)

【実技】呼吸とアロマ

DAY4 アロマヨガ

クラスの組み立て方法と実践

香りの心理作用

香りを使ったヨガ

メディテーション(瞑想)

【実習】エアーフレッシュナー(ボトル代 500 円)

【実技】アロマヨガクラス実践

DAY2 精油について

精油の出来るまで

精油の与える影響

禁忌について

【実習】芳香浴

DAY5 アロマヨガ

活動のための知識

関連法令

アロマセラピーのお仕事色々

(活動の場や事例紹介)

関連法令について

【実技】アロマヨガクラス実践

DAY3 解剖・生理学

香りの歴史

解剖生理学

【実習】ハンドトリートメント

フットトリートメント

(キャリアオイル・ボトル代 500 円)

※毎回2~3種類の精油について詳しく学んでいきます。精油の種類は受講者の体調や禁忌等により変更する可能性がありますので記載しておりません。

リストラティブヨガインストラクター養成講座

東京校

[day1]

学習のめあて：自律神経の役割を自分の言葉で説明できる

- ・ストレス反応とリラクゼーション反応から考えるリストラティブヨガの要素
- ・リストラティブヨガのセラ皮的側面
- ・リストラティブヨガにおける呼吸法
- ・プロップスの特徴と効果的な使い方、代用品について

※ 基本のリストラティブポーズと応用

[day2]

学習のめあて：痛みについて自分の言葉で説明できる

痛みの状態に合わせた適切な

なアプローチ方法を選択できる

- ・痛みの発生機序
- ・急性仏痛から慢性仏痛への移行と判断方法

- ・主観としての痛み
- ・痛みのあるときにできること

※ 腰痛のためのリストラティブポーズ

※ 頭痛のためのリストラティブポーズ

[day3]

現代に生活する人のためのヨガ

※マット・ブロック・ベルト要

※ 不眠のためのリストラティブポーズ

※ 精神的安定のためのリストラティブポーズ

P. 20

[day4]

女性のためのリストラティブヨガ

※ 妊娠中のリストラティブポーズ

※ 更年期のリストラティブポーズ

※ 月経・PMSをサポートするリストラティブポーズ

[day5]

学習のめあて：リストラティブヨガインストラクターとして

「自身が受け取る恩恵」

と「社会に提供・貢献できること」を考える

・ヨガクラスの中にリストラティブポーズを組み込むコツ

・『何もしない』ことを実践する」ということの本質的な意味を考える

・生活の中の「立つ」「(椅子に)座る」を改めて考えて実践する

・ヨガを日常生活に取り入れる：自分の人生にヨガを内蔵する方法

※毎回最後の 30 分は、実際にホールドの時間もとる形で実践・体感していただきます
※!