

講座名		タイトル	概要	カテゴリ
ヨガの基礎 【座学】	DAY 1	ヨガインストラクターになるためのすべて	指導者としての正しいポーズの見極め方、補正法、クラス作りを修得 各種ヨガのスタイルについて	インストラクターメソッド
	DAY 2	ヨガで説く人体科学の発見	人体エネルギーの説明と経路について、プラーナやチャクラの解明	人体科学、専門用語
	DAY 3	ヨガらしく健康体になるために	健康と不健康時のエネルギーバランスを理解し、体内から改善方法を考える、ワアーユの解説	人体科学、専門用語
	DAY 4	体内圧コントロールでぶれない体幹をつくれ	ヨガを安全に効果的に行うためのインナーマッスルの使い分けを修得する、パンダの解説	解剖学、専門用語、実践
	DAY 5	人生観が変わる 成功者はストロアを読んでいる	古典/カバドギーターとヨガストロアを読み解き、アイデアをストレス社会に生かす方法を知る	ヨガ哲学、心理学
	DAY 6	心のストレスを最小限にする方法	アシュタンガヨガの八柱、人生の8つのステップを学び、深く健やかに生活するヒントを得る	道徳、ヨガ哲学、心理学
	DAY 7	モノゴトの本質を見極める方法	ヨガ哲学の思想を理解する。人、モノ、事の結果にとらわれず本質を見極める、トリクナの解説	アーユルヴェーダ、人体科学、専門用語
	DAY 8	自然界の成り立ちを知ると未来は変えられる	五大元素を理解し、体内臓器の役割や健康状態の改善などライフスタイルに役立てる	アーユルヴェーダ、人体科学、専門用語
	DAY 9	予防法を学んでホームドクターになろう	ワアーダ、ピッタ、カファなど体質診断方法を学び、個々に応じた食事やヨガの提案を行う、ドーシャチェック	アーユルヴェーダ、人体科学、専門用語
	DAY 10	宗教で得ると損する人	変化を遂げてきたヨガの歴史背景と、同じく変化を遂げてきた宗教について学ぶ、インド史	宗教学、歴史
	DAY 11	長生きする呼吸、痩せる呼吸	呼吸のメカニズムを理解する。平常呼吸とヨガ呼吸の違い、ヨガで行う様々な呼吸法を修得する	呼吸法、解剖学
	DAY 12	ヨガの哲学者は不安を知らない	ヒンドウー教やインド哲学による万物の成り立ちを学び、現代人が使える心のコントロール法を導き出す	ヨガ哲学、心理学
	DAY 13	運動解剖学的 動作の分析	運動解剖学的に見た行動分析、運動の種類や使う部位を理解し、ポーズを効果別に区別する	解剖学、ポーズ
	DAY 14	人体の取扱説明書 からだの正しい使い方	それぞれに役割が異なる関節、軟骨、筋繊維の仕組みを解明、怪我をしない運動とは	解剖学、ポーズ
	DAY 15	強い骨・骨格の使い方	手を痛めないヨガのやり方、腕の仕組みを知って正しい使い方を修得する	解剖学、ポーズ
	DAY 16	憧れのボディに 足先から脚を鍛え分ける	ポーズの安定性は足の使い方次第、同じポーズで重心や筋肉の使い方を覚えてボディメイクする	解剖学、ポーズ
	DAY 17	関節を効果的に使おうとヨガはこんなに楽だった	安定した肘・膝の使い方、パフォーマンスを上げる関節-イメージトレーニング	解剖学、ポーズ
	DAY 18	肩の眠った潜在能力を引き出す	ヨガで肩を使いこなす方法、肩こりの秘密、姿勢矯正について	解剖学、ポーズ
	DAY 19	背骨診断で変わる姿勢と体型	背骨の仕組みを学ぶ、姿勢(クセ)から見える問題点、背骨や骨に安全なヨガの方法	解剖学、ポーズ
	DAY 20	背中を見ればあなたの生活が見える	背中の中の筋肉の位置や深さを理解し、的確に鍛えて若返りを狙う	解剖学、ポーズ
	DAY 21	骨盤調整マスターになる	運動や姿勢保持時の骨盤の役割と仕組みを理解する。骨盤がゆがむとは、原因と調整法	解剖学、ポーズ
	DAY 22	腹筋はこう使え	全身運動や姿勢をサポートする腹筋の作り方、腹筋と肋骨・骨盤の関係性について	解剖学、ポーズ
	DAY 23	呼吸は全身マッサージになる	呼吸に必要な筋肉や、呼吸の動きに伴う周辺臓器への影響を知る。ヨガの呼吸法の効果	解剖学、呼吸法
	DAY 24	ヨガの仕事について考えよう	ヨガアライアンスの登録説明、インストラクターの仕事現場や健康、収入や目標について語り合う	インストラクターメソッド、専門用語

※カリキュラムは参考です。授業内容が異なる可能性があります。

※自己啓発は出来る限り毎授業行っています。