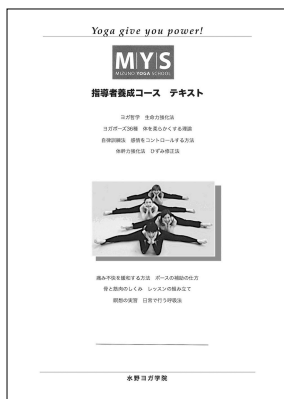


インストラクター養成コース テキスト サマリー

水野ヨガ学院の「インストラクター養成コース」は広く深く学び座学も実践も大切にカリキュラムを組んでいます。

そのカリキュラムの座学は下記の項目にあるテキストを使用します。



<本文>

1. ヨガとは何か：

ヨガがどのようにして生まれ、そしてヨガが現代に貢献している内容です。そして水野ヨガ学院のヨガの考え方でもあります。

ヨガは古代の伝統からのかけがえのない贈り物、心身の統合を具現化する。運動としてだけでなく、自分と自然との調和感覚を発見させるものです。

2. 身体感覚を磨こう：

ヨガアサナを作るときは体操のような動きを行うのは良くないことです。それは力づくであること。そして感じることをしてないことです。結果を求めることをしないで、今の動き、感覚そしてプロセスを大切にしてください。体の負担が少なくなります。その参考とする考え方がフェルデンクライスメソッドや野口体操です。それらはヨガから派生し、理論づけ、新しい分野へ広がっています。

3. 自律訓練法：

ヨガアサナは心身の調和に役立っています。その中でくつろぎのポーズ（シャバアサナ）も大切です。シャバアサナのの一つの手段として自律訓練法を学びます。またイメージ法によるリラクセーションも加えました。

4. OHASIATSU（大橋指圧）：

治療法ではない指圧を紹介します。この指圧をすることで自分を楽にしてくれます。人に何かをしてあげるとき、自分が楽になる方法があるのです。自分も楽、相手も楽と言う状態が共存共栄といえます。

5. PNFストレッチング：

体を柔らかくしたり、筋肉を強化したりする方法です。力づくのストレッチが良くない理由、痛いことが良くない理由を学びます。筋肉の性質も学びます。

6.生命の歴史—生命即神：

私たち人類がいかにして生まれ、発展し今日にいたるか、命の素晴らしさの一面を学びます。命は自然から生まれました。自然の不思議さ多様性、可能性を生命即神と称しました。命は自然です。そして自然とは崇高な神の働きです。そこから命すなわち神と名付けました。それは生きることの大切さ、そして命のあるべき姿を神として捉えます。人間性を広く深く学び、弱肉強食からいたわり合う、共に生きることの大切さが命の力です。

7.生命力強化法：

命の働きのを発揮するための心と体に刺激を与えるための訓練です。私たちの心身は楽なことにも慣れやすく、安易なことを好み、運動不足にもなります。適応能力を高めるためにも命を活性化するためにも心身に刺激を与えましょう。ストレスと脳の関係、そして学び続けることが生き甲斐を作っていくことなどを学びましょう。脳を活性化させることが生命力の強化と言えるのです。

8.姿勢について：

姿勢を良くすることのメリットは計り知れません。一つだけのアサナではありませんが、ヨガのアサナをチャレンジし続けることが姿勢をよくするでしょう。

9.瞑想：

瞑想を様々な角度から説明しました。ヨガは瞑想の別名だと言えます。現代はマインドフルネスと称して瞑想に科学的な説明を加えています。

10.脳・神経・内分泌の生理：

脳の働きを学びます。簡単な説明ですが、ここを基本にしてたくさんのことを学んで欲しいものです。

11.アロマセラピー：

健康法として嗅覚を使ったセラピーです。基本的なところを学び、生活に実践しましょう。ヨガをするにあたって五感が生きる基本です。他の生物もそうでしょう。動きのなかでも感じることを大切にしてください。

12.食養・食事養生法：

健康や心身の働きの向上のために食事養生法は大切です。マクロビオティクの観点から陰陽理論を学びます。外からエネルギーを体に取り入れるのは呼吸と食べ物です。広く言えば学習も脳に外から取り入れています。これをプラナヤマと言います。正しく取り入れることを学びます。

13.基本授業

ヨガ指導を行うにあたっての注意と例です。基本的なことととても大切です。参考にしてください。

14.修了模擬テスト：

ヨガには学ぶことがたくさんあります。とても短時間ですべてを学ぶことは難しいでしょう。何かができることがヨガではありません。失敗しないことも病気にならないこともヨガではありません。それを通してたくさんのことを学んでください。このテキストでは基本的なことは網羅したつもりです。ここから長い時間をかけて学び続けてください。

<実技編>

1.アサナ写真集：

たくさんのポーズ（アサナ）があります。できないポーズもいろいろチャレンジしましょう。特に注意や留意点、呼吸など大切です。またサンスクリット文字の意味も理解するとアサナ名も覚えやすくなります。

2.解剖1～6：

筋肉が骨を動かし、そして体が動きます。体にはどんな骨があり、どのように動くのか理解します。それは正しい姿勢や動き方を学ぶことになります。

3.筋肉1～6：

筋肉は脳と密接に関係して、骨を動かしています。その筋肉の性質を学びます。筋肉には使わなくなった筋肉は退化するという「用不用の適応法則」があります。強化することも大切です。またリラクゼーションのきっかけも筋肉です。

4.操体法：

手当法の一つです。筋肉を柔らかくして、体の歪みを無くして、不快や痛みを取り除きます。この方法を知っておくと体の故障などに役にたつでしょう。

5.太陽礼拝・月の礼拝・五体投地

連続した体操法です。広く行われています。大切なポーズが連続して効果的に行えます。

6.チャクラの図表及び説明：

チャクラはアーユルヴェーダー由来のエネルギーの働きをチャクラとして称しています。瞑想の時の一つの手段としても使います。

7.ゆらゆら体操：

二人組みでお互いがリラクゼーションを行う方法です。体を揺らすことで心身が気持ちよくなります。

8.足圧法：

手当法として全身を足を使って優しく押していきます。お互いコミュニケーションを交わしながら、いたわりながら行います。

9.修正法：

修正法は体のアンバランスを修正する手当法、自己認識法の一つです。自分の癖や習慣を知ること大切です。様々な癖、習慣が今の自分を作っています。心の癖、体のアンバランスなど、自分を知り、気づき、改善、修正していくのです。

10.マタニティヨガについて：

妊娠出産は女性の心身が劇的に変化する大きなできごとです。大自然の大きなそして大切な現象である、そのマタニティライフを快適に過ごすためのヒントがヨガにたくさんあります。

11.操体法の補足：

操体法は手当法として応用を学べば、大変有用な手当法です。もう少し深く学んでみましょう。

<精神編>

1.「生命即神」：

生きることの大切さ、そして命のあるべき姿を神として捉えます。人間性を広く深く学び、いたわり合う、共に生きることの大切さが命の力です。

2.般若心経：

お経の中で一番親しまれ、読まれています。とらわれないで正しい知恵を得ることそして正しい道を力強く生きていく教えです。意味も大切ですが、それよりも深い呼吸、腹に力が入る大きな声を出す練習です。他に意識と仏教用語を簡単に説明しました。

3.生活行持集：

旧沖ヨガ道場で読まれていました。生活に関して、このようになりたいと自分に誓います。沖ヨガは沖正弘師が創設され、日本に伝道普及されました。

4.ヨガの八支則：

ヨガスートラの中に出てくるヨガを行うための基本的な教えです。

5.呼吸法：

呼吸法は生活の中でその時の状況で呼吸は変わってきます。心身を表現しているのが呼吸です。心を穏やかに長い呼吸、力づよさが必要な時はそのような呼吸になります。日常の中でも意識して行くと良いでしょう。多くの呼吸法そして呼吸のしくみや性質も学びます。

＜他教材＞

