

YOGA STUDIO SHANTI3 ヨガインストラクター養成講座 第14期(日曜日11:45~18:45)

時間	内容		
105 (内5 は自己 ブラク ティス)	アーサナ	1 タダーサナ	28 スカーサナ / バドマーサナ
		2 ウルドゥワハスターサナ	29 アルダマツツェンドラーサナ
		3 ウッターナーサナ	30 パラーサナ(スプタパラーサナ)
		4 アルダウッターナーサナ	31 ヴィラーサナ
		5 ファラカーサナ	32 スプタヴィラーサナ
		6 アシュタンガーサナ(チャトランガダンダーサナ)	33 セツバンダーサナ
		7 ブジャンガーサナ(ウルドゥヴァムカシュヴァーナーサナ)	34 マツヤーサナ
		8 アドムカシュヴァーナーサナ	35 ブールヴォッターナーサナ
		9 ウトウカターサナ	36 ヴァンジラーサナ
		10 ローランジ	37 シャヴァーサナ
		11 ハイランジ	38 ヴィラパドラーサナ I
		12 アンジャネヤーサナ	39 パールシュヴォッターナーサナ
		13 CAT & COW	40 パリヴリッタトリコナーサナ
		14 マラーサナ	41 パリヴリッタパールシュヴァコナーサナ
		15 ヴィラパドラーサナ II (ヴィパリータヴィラパドラーサナ)	42 ハラーサナ
		16 ウッティタパールシュヴァコナーサナ	43 サーランヴァサルヴァンガーサナ
		17 ウッティタトリコナーサナ	44 サーランパシールシャーサナ
		18 アルダチャンドラーサナ	45 ブラサリータパードッターナーサナ
		19 ヴィラパドラーサナ III	46 バシスターサナ
		20 ガルーダーサナ	47 ヴリクシャーサナ
		21 ウシュトラサナ	48 ジャーヌシルシャーサナ
		22 ナタラジャーサナ	49 パリヴリッタジャーヌシルシャーサナ
		23 カカーサナ(バカーサナ)	50 パリガーサナ
		24 ダンダーサナ	51 ダヌラーサナ
		25 パスチモッターサナーサナ	52 ゴームカーサナ
		26 ナーヴァーサナ	53 エーカパーダラージャカポターサナ
		27 バッダコナーサナ	
		マントラ・瞑想・プラーナヤマ①セクショナルブリージング②サマープラーナヤマ③ウツジャイ④ナディショーダナ⑤カパラヴァディ アーユルヴェーダ	
解剖学 生理学	25 解剖学 生理学 運動学	身体の構成、アーサナにおける身体の使い方(バンダ、拮抗)、アーサナの身体的効果、呼吸について 三面、骨、骨格、関節について、可動域、安定と分離。筋肉について、インナーとアウトター、神経、下肢について股関節周り、 骨盤周り、身体の違いについて(ニュートラル)① 身体の違いについて(ニュートラル)②、肩、肩甲骨、胸郭 内臓、内分泌について①、内臓、内分泌について②、側屈について	
哲学倫理	25 歴史 倫理 伝統的哲学	マントラ・ヨガとは、プルシャとブラクリティ・ユガについて、プラーナについて、チャクラについて バンチャコーシャ、サンキヤ哲学、ヨガスートラ概要、六派哲学について 相対性・トリグナ、八支則、ヤマについて(ディスカッション)、ニヤマについて(ディスカッション) AUMについて、心について、ヴィヴェカ、ヴァイラーギヤ、アヴィヤーサ、カルマについて インド哲学から見るヨガの歴史とヨガの種類	
教授法	25	ティーチング	太陽礼拝デモ、クラス構成、クラスの流れ、クラス作りの注意点、アジャストについて、クラスにおける身体の準備、アーサナから準備を考
		マタニティ・ シニア	注意点、アーサナ、モディフィケーション
		ビジネス	ニーズに応じたクラス作成、コミュニケーションスキル、サービス精神、リスクマネジメント、限界設定について
実習	10	デモクラス	デモクラス実習、フィードバック
		卒業試験	筆記試験、デモクラス実習
課題	15	課題制作	テーマに沿ったレポートの提出
		自主クラス開	3回の自主クラス開催を行い参加者にフィードバックを頂く