



YOGA SPOT PRESENTS

深く、ダイナミックにヨガを学び、**ヨガを生きるヨガ指導者としての**  
**トランスフォーメショナル(変容を齎す)な旅を体験してみませんか？**

## Ayurveda & Yoga Teacher Training in Goa, India

ヨガスポット認定のアユルヴェーダ・セラピスト&ヴィンヤサフローヨガインストラクター養成コースでは、ヨガインストラクターを目指している方、すでにヨガインストラクターをしている方で基本に戻り、ヨガの知識を深め、強化したい方、ヨガが大好きでさらに勉強を深め、成長、進化を遂げたいヨガ・プラクティショナーまで、より深くヨガの体験に飛び込み、ヨガの幅広い知識を探究し、アユルヴェーダ&ヨガのヒーリングの知識を人々と共有するためのスキルを身につけるため、デザインされた、日本では今までにないヨガティーチャートレーニングです。

このRYT-200ティーチャートレーニングでは、真のヨガティーチャーになるため、そしてヨガとアユルヴェーダの知識を普通の生活に生かす為のスキルを創造的、且つ知的に学び、力強いヨガの基礎を作り上げて行きます。

アユルヴェーダとは古代インドから伝わる伝統医学、生命科学、ヒーリング療法です。アユルヴェーダとヨガはシスター・サイエンスと呼ばれ、ヨガとアユルヴェーダのヒーリング療法はとても密接に関係しています。

アユルヴェーダとヨガを全体論的(ホリスティック)に学び、アユルヴェーダ・セラピストとしてヒーリングの知識を身につける事でヨガティーチャーとしてのヨガの理解が深まるだけではなく、当コース受講者の毎日の生活に役立つ知識が増え、心身共に健康的に美しく生きる為に、生活や体質改善に必要な知識が身に付きます。

そのうえ、ヨガティーチャーとしてはもちろん、アユルヴェーダ・セラピストとして、幅広い分野で活躍する事が可能になります。ヨガティーチャーとしての知識とアユルヴェーダ・セラピストとしての知識をバランス良く組み合わせ、生徒やクライアントのライフスタイルと健康向上へのサポート、ヒーリング、生活習慣や体質改善のサポートが可能になります。ヴィンヤサ・フローヨガは、トランスフォーメショナル(変化を齎す)、スピリットフル(魂に満ち溢れている)、同時に身体的なプラクティスです。ブラーナ|生命のエネルギーの流れを通じて、日常の生活と soulfulで神秘的な生活を繋げてくれる力強い橋を作ってくれます。私達の大きな可能性と本来の目的に気づき、目覚めさせてくれるヨガ・プラクティスです。

現代ヨガの主流であるヴィンヤサヨガは、アシュタンガヨガ、アイアンガーヨガ、ヴィニョガなどのルーツである、クリシュナマチャリアの教えをルーツとしています。

レクチャーと実践を通して下記を学び、ヴィンヤサフローヨガの理解を深め、上質なティーチングスキルを身につけて行きます。資格所得のためのヨガインストラクター養成コースではなく、上質な指導法を学び、生徒一人ひとりのヒーリングとトランスフォーメーションをガイドする、真のヨガティーチャーを養成するコースです。

ヨガスポット認定のアユルヴェーダ・セラピスト&ヨガティーチャートレーニングを通して幅広いアユルヴェーダとヨガの知識を身につけて頂くため、インドのアユルヴェーダ第一人者でアユルヴェーダ専門医の Dr.Bhat による、アユルヴェーダプログラムと世界のヨガコミュニティを牽引している、マスター・ヨガティーチャー達のもとで経験を積んでいる OMkari, Sundari, 並びにインドの Bihar School of Yoga のグルの元で長年練習を積んだ、ヨガ哲学のスペシャリスト、豪華講師陣が皆様をガイドして行きます。

この洗練された、パワフルなトレーニングは南西インドのゴアにて行います。新しく建設されたばかりのアシュラム、ウェルネス・センター Swan に約3週間滞在しながら、仲間達と触れ合い、正しい食生活を実践しながら、トップ・レベルのアユルヴェーダ、ヴィンヤサヨガ、ヨガ哲学の専門家、講師陣のガイダンスの元で深い、“living yoga” “ヨガを生きる” 体験をしながら、トレーニングを積んで行きます。

アユルヴェーダ&ヨガの発祥地のインドにて、インド人のアユルヴェーダ専門医とヨガ哲学の講師の元で、インド文化やライフスタイルに触れながら、アシュラムで仲間と共に生活をし、アユルヴェーダとヨガのトレーニングを積む事は受講者の日常生活に、さらにアユルヴェーダ・セラピスト&ヨガティーチャーとしてのキャリアに絶大なインパクトを与える事でしょう。

ぜひ、高意識的で(コンシャス)、健康的なライフスタイルへの向上への大きな第一歩として、このトレーニングにご参加ください。Yoga Spot & Swanファミリーが皆様のヨガ&アユルヴェーダの旅を完全サポートいたします。

アシュラム滞在中はヨガとアユルヴェーダのトレーニング以外に、毎日の瞑想、サットサング、キルタン、プジャなども行います。

### カリキュラム: アユルヴェーダ・セラピスト・トレーニング

- ◆ アユルヴェーダ・イントロダクション&アユルヴェーダの歴史  
アユルヴェーダの基礎理念、基本原則: Panchamahabhuta, Tridosha, Dhatu, Mala, Srotas, Agni, Ama, Marma
- ◆ Prakriti: プラクリティ生体構造学、精神構造の基礎知識
- ◆ 各人の生体&精神構造に基づいたライフスタイル&食生活
- ◆ Swathavritta 個人衛生、Dinacharya, Ritucharya, Sadvritta
- ◆ Dravyaguna vinyana, Bhaishajya Kalpana, Rasa Shastra: アユルヴェーダの薬理学、薬学基礎知識
- ◆ アユルヴェーダの薬草の基礎知識、使用方法
- ◆ 病気と言う観念についての理解
- ◆ 患者の病気診断方法
- ◆ 治療と言う観念についての理解、病気の治療方法
- ◆ パンチャカルマ・トリートメント理論&実践
- ◆ パンチャカルマセラピー&テクニク
- ◆ 薬用オイルの基礎知識、調合方法
- ◆ カシヤ(薬草、漢方の調合)
- ◆ ポタリ(布に包む薬草ハーブ)の準備方法
- ◆ 多種マッサージ・テクニク:  
Abhyanga, Udwartanam, ヘッドマッサージ、フェイスマッサージ、シロダラー、Vasti, Urovasti, Kativasti等

### アユルヴェーダ・セラピスト・トレーニング

アユルヴェーダ・セラピストのトレーニングプログラムはニューデリーの Holy Family Hospital のアユルヴェーダ院長、日本へも毎年アユルヴェーダ・コースを教えに訪れる、著名なアユルヴェーダ専門医の Dr.Bhatにより構成されました。Dr.Bhat & 他、南インドのアユルヴェーダ専門医&セラピスト達がアユルヴェーダコースを指導いたします。

### カリキュラム: ヴィンヤサフローヨガ・ティーチャートレーニング

- ◆ ヨガ哲学: ヴェダンタ哲学、ハタヨガのルーツであるタントラヨガ、パタンジャリのヨガ・スートラ、バガヴァッド・ギータ・パタンジャリのアシュタンガヨガ: 8limbs of Yoga
- ◆ ヨガ4つの道
- ◆ クリシュナマチャリアの教えによるハタヨガ
- ◆ ヴィンヤサフローヨガ
- ◆ ヴィンヤサ・クラーマ
- ◆ 108のアサナのマンダラ
- ◆ アサナ、ポーズのファミリー・ツリー(家族の木)
- ◆ アサナ、ポーズのキーアクション(各ポーズにおいて鍵となるアクション)
- ◆ アサナ、ポーズの足のパターン、骨盤の位置、脚のスパイラルアクション、背骨のアラインメント
- ◆ 5つのヴァーユ: エネルギーのアラインメント
- ◆ 全てのポーズの動きを司るエネルギーの動き、エネルギーのアラインメントをベースにアサナ・プラクティスの基礎を作ります
- ◆ 太陽礼拝、各種クラスのテーマに合う、ナマスカー/太陽礼拝、ダンシング・ウォリヤー・シリーズ
- ◆ ダンシング・ウォリヤー: バックバンド用、ヒップ・オーペナー用、リズムミック・ヴィンヤサ等
- ◆ クラスのテーマ、スートラ作り
- ◆ クラスのバーヴァ、ムード作り
- ◆ テーマに合う正しいシークエンスの作り方
- ◆ ヴィンヤサフローの知的なシークエンスの作り方: 理論、原理、プラクティス
- ◆ ヒーリングハンズ・オン・アシスト&アジャスト(ポーズの修正法)
- ◆ エネルギー解剖学人体5層論、コシャ、ナディ、チャクラ

詳細は HPにてご確認ください

YOGASPOT.JP | 045-308-3368 | INFO@YOGASPOT.JP