

# カリキュラム

全米ヨガアライアンスRYT200 認定ティーチャートレーニングコース

## 実技

### 呼吸

ウジャイ／カパラバティを中心に練習  
機能的に望ましい呼吸の獲得

### 太陽礼拝A・B

太陽礼拝が優れている理由  
太陽礼拝に足りないもの

### アサナ

様々なポーズへの土台となるダウンドッグ  
・アップドッグ・ヴィラ1・2を中心に  
立位、座位、後屈、前屈、ツイストの各基礎  
ポーズを学ぶ

### アジャストメント／アライメント

アシスト方法とアジャスト方法

### 土台の強化

アーサナの安定に欠かせないコアの筋群の  
強化、呼吸の最適化、足部の最適化

### 指導技術の実践

様々なキューイングテクニックを使用し  
て、クラスをリードする。  
観察することを学ぶ

## 座学

### 呼吸

呼吸の解剖学  
安静時呼吸と努力呼吸の違い  
呼吸法の種類

### ヨガ哲学・歴史

八支則を中心に歴史と哲学の解説。仏教とのつな  
がり。ユダヤ教に始まる一神教との差。

### ヴィンヤサクラマ

シークエンスの組み方と理論  
クラスデザイン

### 解剖学

機能解剖学  
生理学基礎  
ストレッチとトレーニングの違い  
ヨガを安全に行い指導する為の必須知識。

### ヨガ指導者哲学

ヨガインストラクターとしての倫理観やルール等

### 指導技術

3つのキューイング方法と使い分け  
論理的で明確なキューイングとは何かを学ぶ

## 授業時間（実技と座学）

アサナ／ヴィンヤサ／呼吸	120時間
解剖学	20時間
哲学	20時間(自習10時間)
ティーチングテクニック	15時間(自習10時間)
実技練習・指導演習	5時間(自習5時間)

### 合計

175時間+自習25時間=200時間

お問い合わせ先

YOGA STUDIO TIARA

大阪府岸和田市宮本町10-13ゼンノビル2F

TEL : 072-422-1245 WEB : <http://www.beauty-tiara.com>