



OMYOGA

RYT200 CURRICULUM (全21回)

| | 理論 | 実践 | アーサナ |
|-------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Day1 | 中立を理解する<前編> | 中立<前編> ヨガクラス：ヴィンヤサ | |
| Day2 | 中立を理解する<後編> | 中立<後編> ヨガクラス：ハタヨガ | タダ・アーサナ |
| DAY3 | 運動学基礎について ハタタイプとは ティーチングテクニック 哲学：原子ヨーガから近代ヨーガ | ヨガクラス：リラックス はじまりのアーサナ アジャスト | プランクポーズ/ダンダ・アーサナ |
| DAY4 | 股関節屈曲とは 逆転とは 哲学：サーンキヤ・ヨーガ・ヴェーダ ダント | ヨガクラス：股関節屈曲 前屈・股関節屈曲シリーズ | パスチモッターナ・アーサナ/ウッターナ・アーサナ/アルダ・ウッターナ・アーサナ |
| DAY5 | 肩関節屈曲と周囲の関節の動きとは OMYOGAアーサナ理論について 哲学：ヨーガを哲学する | 肩関節屈曲シリーズ | ワールドゥヴァ・ハスタ・アーサナ/ワールドゥヴァ・バッタ・ハスタ・アーサナ |
| DAY6 | 股関節外旋・外転・膝関節について OMYOGAプラーナーヤマ理論について | ヨガクラス：アドー・ムカ・シュヴァ・アーサナ 肩・股関節・逆転 | アドー・ムカ・シュヴァ・アーサナ |
| DAY7 | 左右非対称とは クラス構成について | ヨガクラス：外旋 股関節外旋・外転シリーズ シークエンスA ティーチングブラクティス | ブラサーリタ・パードウッターナ・アーサナ/バッド・コーナ・アーサナ/アグニスタンバ・アーサナ/ウパヴィシユタ・コーナ・アーサナ |
| DAY8 | 膝・股関節にフォーカスしたクラス 構成テクニック マントラとは | 左右非対称・股関節外旋・外転シリーズ プラーナーヤマ | ウッティタ・トゥリコーナ・アーサナ/アルダ・チャンドラ・アーサナ/スプタ・パーダリングシュタ・アーサナ/ヴリクシャ・アーサナ |
| DAY9 | OMYOGA瞑想理論について 股関節内旋・膝関節とは 脊柱回旋・側屈とは 有の瞑想について<前編> | 左右非対称・股関節外旋 脊柱回旋・側屈シリーズ<前編> | ヴィーラ・バッドゥラ・アーサナII/ウッティタ・パールシュヴァ・コーナ・アーサナ/ヴィーラ・アーサナ/トゥリアンガ・ムカイカパーダ・パスチモッターナ・アーサナ/ジャーヌ・シールシャ・アーサナ |
| DAY10 | 後屈・肩関節伸展とは 股関節伸展とは 体幹強化とは 有の瞑想について<後編> 無の瞑想について | 脊柱回旋・側屈シリーズ<後編> 後屈・肩関節伸展シリーズ 股関節伸展シリーズ 体幹強化シリーズ | ジャーヌ・シールシャ・アーサナ/マリーチ・アーサナIII/ヴィーラ・バッドゥラ・アーサナI/パスチマ・ナマスカラ/ゴームカ・アーサナ/チャトゥランガ・ダンダ・アーサナ/アシュタンガ・アーサナ/ウットゥカータ・アーサナ/パリプールナ・ナヴァ・アーサナ(ワールドゥヴァ・ムカ・パスチモッターナ・アーサナI)/ワールドゥヴァ・ブラサーリタ・パダ・アーサナ |

| | 理論 | 実践 | アーサナ |
|-------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DAY11 | ヴィンヤサタイプとは 太陽礼拝とは 休息タイプとは | 複合伸展シリーズ 太陽礼拝 太陽礼拝ティーチングプラクティス 休息シリーズ | シャラバ・アーサナ/ブジャンガ・アーサナⅠ/ ウールドゥヴァ・ムカ・シュヴァ・アーサナ/ マールジャーラ・アーサナ/マール・アーサナ Ⅱ/エーカ・パーダ・アーサナ/とかげのポーズ/ ハッピーベイビー/バラ・アーサナ/アドムカ・ヴィラ・アーサナ |
| DAY12 | 休息の中の休息について プラーナーヤーマについて | 休息シリーズ 休息の中の休息 プラーナーヤーマ（2種） ・ウジャーイ・プラーナーヤーマ ・ナーディー・ショータナ・プラーナーヤーマ | ワニのポーズ/アパン・アーサナ/シャヴァ・アーサナ |
| DAY13 | セラピカルヨガとは セラピカルヨガの中のシャバアーサナ プラーナーヤーマについて | ヴィンヤサシリーズ代表アーサナ アーサナバリエーション 立位の応用 プラーナーヤーマ（2種） ・カパーラパーティ ・バストリカ・プラーナーヤーマ | ビダラ・アーサナ/マールジャーラ・アーサナ/ ヴィヤガラ・アーサナ/パールシュヴォッターナ・ アーサナ/パリブリッタ・トゥリコーナ・ アーサナ/パリブリッタ・パールシュヴァコーナ・ アーサナ |
| DAY14 | クラス構成とは ヴィンヤサシリーズCクラス構成を知ろう | ヨガクラス：ヴィンヤサ ヴィンヤサシークエンスCデモクラス | |
| DAY15 | ヴィンヤサシリーズBクラス構成を知ろう ティーチング基礎について 立位とは | ヴィンヤサシークエンスBデモクラス | ヴィーラ・バッドゥラ・アーサナⅢ/パリヴリ ッタ・アルダ・チャンドラ・アーサナ |
| DAY16 | 鎮静について ハタヴィンヤサシリーズDクラス構成を知ろう マントラについて 有の瞑想で心をのぞいてみよう | 鎮静シリーズ ハタヴィンヤサシークエンスDデモクラス マントラ（2種） ・ガーヤトリー・マントラ ・シャンティ・マントラの一節（アサトマ） | セツ・バンダ・サルヴァンガ・アーサナ |
| DAY17 | 座位を応用する アーユルヴェーダ ハタBクラス構成を知ろう | 座位の応用シリーズ 後屈・体幹シリーズ ハタBシークエンスデモクラス | パドマ・アーサナ/パリヴリッタ・ジャーヌ・ シールシャーサナ/アルダ・マツェンドラ・ アーサナⅠ/プールヴォッターナ・アーサナ/ヴァ シシュタ・アーサナ |
| DAY18 | 逆転とは<前編> ゆるヨガビジネスについて1 ハタCクラス構成を知ろう | 逆転シリーズ ハタCシークエンスデモクラス | ウールドヴァ・ダンダ・アーサナ/サーラン バ・シールシャ・アーサナⅠ |
| DAY19 | 逆転とは<後編> ゆるヨガビジネスについて2 リラクスクラス構成を知ろう | 逆転シリーズ リラクスクラスシークエンスデモクラス 有の瞑想 | ハラ・アーサナ/サーランバ・サルヴァンガ・ アーサナⅠ |
| DAY20 | ゆるヨガビジネスについて3 卒業後について | 有の瞑想 プロフィール完成 | |
| DAY21 | 修了式 | | |

*全ての日程に質疑応答の時間が含まれます。

*スケジュールは急遽変更する場合がございます。