



RYT200 PROGRAM



Yoga Healer Academy • Hawaii
Prana Chakra Yoga™

当テキストの内容、画像等の
無断転載・無断使用を固く 禁じます
また、インターネット上での引用を厳禁いたします

Copyright (C) 2022 Yoga Healer Academy Hawaii All Rights Reserved.

【目次】

アーサナ	3
アーサナ指導編	85
解剖学	111
呼吸法	129
ヨガ哲学・瞑想法・アーユルヴェーダ	149
プレゼンテーション	189
心理学	201
シークエンス	207
ディープマインドフルネス®ヨガ	233
プラーナチャクラヨガ®	243



RYT200 アーサナ



Yoga Healer Academy • Hawaii
Prana Chakra Yoga™

当テキストの内容、画像等の
無断転載・無断使用を固く 禁じます
また、インターネット上での引用を厳禁いたします

伸展

1. 山のポーズ・マウンテンポーズ・タダーサナ

1. 足は腰幅で平行になるように立つ。体重は足裏の4点に均等にのせる。足裏を床へ安定させる。脊柱をまっすぐに伸ばす。手は体側。
2. 横から見た時に耳、肩、腰、くるぶしの位置を一直線にする。
3. 左右のカラダの高さを揃える。
4. 骨盤を正面に保つ。尾骨を下げて、恥骨を胸の方へ上げる。
5. 肩甲骨をウエストの方に下げる。視線は前。
6. 吸う：背筋を伸ばし胸を引きあげる。後頭部を持ちあげる。
7. 吐く：足裏をグラウンディング。お腹を凹ませ内ももを引き締める（コアの筋肉を活性化）。
8. 吐く：ポーズから出る。



体重は足裏4点に均等に



横から見て耳、肩、腰、くるぶしの位置が一直線



NG! 腰を反らす



NG! 猫背

<リマインダーキュー>

- ・ コアの筋肉を意識する。足の4つのコーナーを均等に床につける
 - 尾骨を下げる。恥骨を胸の方にあげる
 - 後頭部（クラウン）を持ちあげる
 - カラダの左右の高さを揃える。肩を下げる
 - 腰を反らないように
 - 横から見た時に耳・足首が一直線に

<バリエーション>

- つま先でバランス立ち：吸って踵をあげ、吐いて踵をおろす。吐いてポーズから出る。腕の上げ下げを加えてもよい。【効果】下腿（かたい）の筋肉を鍛えて足首を細く引き締める
- 壁または椅子を用いてつま先でバランス立ち：吸って踵をあげ、吐いてポーズから出る
- 太ももの間にブロックを挟む（またはブロックを挟んだ状態を保ちながら両腕を上下させる（吸って腕をあげ、吐いて腕を下げる）
- 腕を上げて左右に側屈（つま先をやや上げてよい）：吸って腕を肩の上であげ、手のひらを合わせる。吐いて右側に側屈、吸って上体を戻す。吐いてポーズから出る。左側も同様。
- 椅子：膝を90度に曲げて座る。手はヒップの横、膝の上。または合掌



両脚が腰幅の時はブロック使用でコア強化



膝は90度に曲げること

<効果>

- コアを強化（コアの筋肉を鍛えると骨盤の位置を調整できる。骨盤の歪みはカラダのたるみの原因をつくる）
- 姿勢改善
- 骨盤矯正
- 腹横筋を鍛えてお腹を引き締める
- 呼吸筋を鍛え基礎代謝を上げる（脂肪燃焼効果）
- 呼吸機能を高める・リラックス・集中

2. 屍のポーズ・死体のポーズ・休みのポーズ・シャヴァーサナ

1. ゆっくりと仰向けに寝る。背中を床に安定させる。両脚を伸ばしたら腰幅より広めに開く。
2. 手を開いて、胴体と腕の間に感覚をあける。手のひらは上にする。
3. 全身をリラックスさせて、優しく目を閉じる。
4. 自然でリラックスした呼吸を続ける。
5. ポーズから出る：意識を体に戻す。ゆっくりと体を動かす。横になって手のひらでマットを押して起き上がる。その後は座法に戻る人が多い。



完全脱力を目指す屍のポーズはアーサナの中で一番難しいポーズ
通常、屍のポーズは練習の最後に実践する

<リマインダーキュー>

- 自然な呼吸に戻す
- 体がマットに吸い込まれていくのを想像して
- 重力を感じて
- 奥歯のかみしめを解放。眉間をゆるめて
- 考え事をしないで
- 全てのカラダの筋肉をリラックスさせて（弛緩：しかん）
- カラダの緊張を解放させる
- 背中を床に安定させる

<バリエーション>

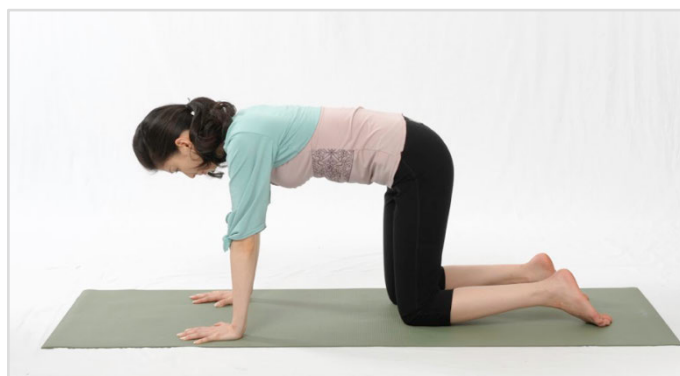
- ブランケットを頭や膝の下に置く
- ボルスターを脊柱の下に置く（手のひらを上にする）
- ボルスターをカラダの横に置いて抱える（頭の下にブランケットを置いてよい）
- ヨガ・ニードラ（Yoga Nidra）：眠りのヨガ。カラダの各部位に意識を向けながら筋肉を弛緩させる。【効果】短い時間で深い休息を与える。免疫力向上。ストレス軽減。
- 椅子：椅子の上で全身をリラックスさせる。背中のお尻にボルスターまたはブランケットを置いたり、お腹の下にブランケットを置いて前屈してもよい

<効果>

- 心とカラダの緊張を解放
- 副交感神経を優位に（自律神経改善）
- 疲労回復・リラックス
- 快眠
- ストレス解消
- 脳の休息
- 免疫力向上
- 先に行なったアーサナを統一させる助け
- 顔の緊張を解放させ、やさしい表情に

3. テーブルポジション・サンダーラ

1. 膝立ちで始める。膝は腰幅を保つ。両手を床につけ、手のひらは肩の下に置き、指を均等に広げる（中指は前）。
2. 膝とヒップのラインを揃える。
3. 視線は下。脊柱をテーブルのように平らにする（腹部を上を引き上げ、恥骨を胸に近づける）。
4. 吸う：胸を開く。
5. 吐く：コアの筋肉を活性化させる。
6. 吐く：ポーズから出る。



<リマインダーキュー>

- コアの筋肉を意識する（反り腰にならない）
- 腹部を引き上げる（抗重力筋を使う）
- 反り腰にならないように意識する
- 恥骨を胸の方に近づける
- 視線は下
- 首が下がらないように意識する

<バリエーション>

- コアバリエーション：吸って右腕と左脚を同時に上げ、吐いてポーズから出る。左右のヒップの高さは同じ。逆の腕・脚も同様に。
- 椅子：脚を90度に曲げて座る。手で壁を押す（手のひらと肩を揃える）。または壁を使わずに手を肩の高さで伸ばす。

<効果>

- コアを強化
- 腹筋強化
- 脊柱を強化
- 腕を強化

4. 板のポーズ・プランクポーズ・ダンダーサナ1

1. テーブルポジションで始める。足を後ろに引く。踵（かかと）はつま先とラインを揃える。この時、頭から足まで一直線に。視線は下。
2. 吸う：胸を開いて脊柱をまっすぐにする。
3. 吐く：コアの筋肉を活性化させる。
4. 吐く（ポーズから出る）：膝を曲げ、テーブルポジションに戻る。



踵とつま先を揃える。抗重力筋肉意識

<リマインダーキュー>

- コアの筋肉を意識する
- 腹部を引きあげる（抗重力筋を使う）
- 尾骨を下げて、恥骨を胸の方に近づける
- 踵はつま先の上（コアの筋肉が使いやすくなる）
- 肩甲骨をウエストの方に下げ、背骨の中心に寄せ合う
- 脚は腰幅を保つ
- 首を長く。視線は下

<バリエーション>

- 両膝を曲げる：両膝は床につける
- 両肘を曲げる
- 片脚をあげる：吸って右脚を上げる。吐いて下げる。吸って左脚を上げる。吐いて下げる。
- 太ももの間にブロックを挟む壁に足裏をつけた状態でポーズを行なう
- 椅子：脚を90度に曲げて座る。この時、肘を伸ばして手で壁を押す。脊柱は伸ばす。

<効果>

- コアを強化
- 腹筋強化
- 腕を強化（上腕三頭筋）
- 肩周りの筋肉を鍛える
- 胸を強化

5. 杖のポーズ・ダンダーサナ2

1. 脚を腰幅にし、前にまっすぐ伸ばして座る（長座）。つま先を上にしてフレックス。座骨を床につけた状態を保つ。手のひらを下にして、ヒップの横につける（指先は前）。
2. 肩甲骨をウエストの方に下げる。視線は前。
3. 吸う：脊柱を伸展させる。後頭部を引き上げる。
4. 吐く：コアの筋肉を活性化。尾骨を下げる。
5. 吐く：ポーズから出る。



全身の筋肉を使うポーズ。コア意識

<リマインダーキュー>

- コアの筋肉を意識する
- 尾骨を下げて、恥骨を胸の方に近づける
- つま先を上にして立てる。脚を活性化させる（反張膝に注意）
- 後頭部（クラウン）を持ちあげる
- 肩甲骨をウエストの方に下げ、背骨の中心に寄せ合う
- 腰を反らさない
- 猫背にならないように意識する（胸を開く）

<バリエーション>

- 両膝を曲げる
- 太ももの間にブロックを挟む
- ブランケットを膝の下に置く（膝を伸ばすと大腿四頭筋強化）
- 椅子：カラダの前に別の椅子を置きポーズを行なう



<効果>

- コアを強化
- 腹筋・臀筋
- ハムストリングス筋のストレッチ
- 大腿四頭筋の強化
- 背中周りの筋肉を鍛え猫背防止
- 疲労回復

6. チャトランガ ダンダーサナ

1. DANDASANA 1（ダンダーサナ 1）で始める。
2. 吐く：肘を曲げ、体を床から5センチほどの高さまで下げ、身体と床を平行にする。肘は肋骨の近くに保つ。視線は下。
3. 吸う：胸を開き、脊柱を伸展させる。
4. 吐く：コアの筋肉を活性化させる。
5. 吐く：ポーズから出る



<リマインダーキュー>

- コアの筋肉を意識する
- 踵（かかと）はつま先とラインを揃える
- 尾骨を下げて、恥骨を胸の方に近づける
- 腹部を引きあげる（抗重力筋を使う）
- 脚は腰幅を保つ
- 肩甲骨をウエストの方に下げ、背骨の中心に寄せ合う
- 視線は下

<バリエーション>

- 両膝を床につける
- 太ももの間にブロックを挟む
- 壁に足裏をつけた状態でポーズを行なう
- 立ちながら壁に手をつけ肘を曲げる
- 椅子：脚を90度に曲げて座り、肘を曲げて手で壁を押す

<効果>

- コアを強化
- 腕を強化（上腕二頭筋を鍛える）
- 肩・胸を強化

7. 犬のポーズ・下向きの犬のポーズ・アド ムカ シュヴァナーサナ

1. テーブルポジションで始める。つま先を立てる。
2. 吸う：手を床に押し付ける（中指は前。手のひらを大きく広げる）。
3. 吐く：ヒップを上を持ちあげる。視線は脚。肩甲骨をヒップの方に移動させる。
4. 吸う：胸を開き、脊柱を伸展させる。
5. 吐く：コアの筋肉を活性化させながら、踵を床に押し付ける。
6. 吐く（ポーズから出る）：膝を床につけて、テーブルポジションに戻る。



体重が前にいきすぎないように。足と手を床に安定

<リマインダーキュー>

- コアの筋肉を意識する
- 手を床につけ、指を均等に広げる
- 足裏を床に安定させて
- 体重が前に行き過ぎないように
- 尾骨を下げて、恥骨を胸の方に近づける
- 肩甲骨をウエストの方に下げ、背骨の中心に寄せ合う
- 脚は腰幅を保つ
- 猫背にならないように（背中を伸ばす）

<バリエーション>

- 両膝を曲げる：踵は床からあげる
- 片脚を床からあげる：左右のヒップの高さは同じ（吸って上げる。吐いて下げる）
- 太ももの間にブロックを挟む
- テーブルポジションとクラシックを繰り返す
- 壁に足裏をつけた状態でポーズを行なう
- 立ちながら壁に手をつける
- 椅子：脚を90度に曲げて座り、肘を伸ばして手で壁を押す。または座面の上に両手を置く

<効果>

- コアを強化
- 血液の循環をアップ
- 血液が脳に多くなり頭スッキリ
- ハムストリングス筋をストレッチ
- 大腿四頭筋を強化
- 腕全体の筋肉を鍛えて引き締める
- 肩周りの筋肉を鍛え、腕上部のラインを整える
- 肩こり・姿勢改善・リフレッシュ・疲労回復

8. 足を高く伸ばすポーズ・ワールドヴァプラサリータパダーサナ

1. 仰向けに寝る。腕は体の横で伸ばし、手のひらは下。肩を床につける。視線は上。
2. 膝を曲げて、胸の方に引き寄せる。仙骨とヒップは床につけた状態を保つ。
3. 吸う：脚を腰幅に保ちながら上に伸ばし、足はフレックスにする。
4. 吐く：コアの筋肉を活性化させる（腰を床につける）。
5. 吐く（ポーズから出る）：膝を曲げながら足を床につけ、脚を伸ばす。



足首と腰の中心を揃える。仙骨とヒップは床に安定

<リマインダーキュー>

- コアの筋肉を意識する
- 吸う時にハムストリングス筋の伸びを感じる（伸ばし過ぎに注意）
- 尾骨を下げて、恥骨を胸の方に近づける
- 腰を床につけた状態を保つ（腰が浮きやすいポーズ）
- 足はフレックス
- 踵を天井のほうに押し上げて
- 肩や喉の緊張を解放する

<バリエーション>

- 両膝を曲げる（ヒップが浮かないようにお腹の上にブランケットを置いてよい）
- 両膝を曲げ、膝の後ろに手を置く
- 片足ずつ上げる
- ストラップを母子球につける
- つま先をポインティング後に膝を90度に曲げるを繰り返す（吐いて膝を曲げる。吸って脚を上げる）。【効果】脚全体の筋量を増すことで新陳代謝を上げ太りにくい脚に。膝周りのたるみを軽減
- 椅子：脚を90度に曲げて座る。片脚を上にあげる（ストラップを使用しても良い。大腿四頭筋の強化に有効）



ポインティング



手は体側につけた状態でもOK。フレックス

<効果>

- ハムストリングス筋をストレッチ
- 大腿四頭筋を強化
- コアを強化
- 脚を強化
- 脚の老廃物を流しむくみを解消
- 腰痛改善

9. がっせきのポーズ・バダコナーサナ

1. 長座になる。脊柱を伸ばす。両方の座骨を床に均等につける。
2. 両方の脚を曲げ互いの足裏をあわせて骨盤の方に近づける。太ももの間に置く。手のひらを下にして膝の上に置く。視線は正面。
3. 吸う：脊柱を伸展させる。後頭部を引き上げる。
4. 吐く：コアの筋肉を活性化させる。
5. 吐く：ポーズから出る



股関節内転筋のストレッチに効果的

<リマインダーキュー>

- コアの筋肉を意識する
- 座骨を床に均等につける
- 尾骨を下げて、恥骨を胸の方に近づける
- 肩甲骨をウエストの方に下げ、背骨の中心に寄せ合う
- 肩の力を抜く
- 背中を真っ直ぐに伸ばす
- 猫背にならないように意識する
- 反り腰にならないように意識する

<バリエーション>

- ブランケットをヒップの下に置く
- ブロック、またはブランケットを膝の下に置く
- 両手を足の前につけて前屈：吐いて前屈、吸って元の状態に戻る（胸の下にボルスターなどを置いてもよい）
- 床に仰向けになりがっせき（スプタ バダコナーサナ）。壁に足をつけてもよい。
- 椅子：座面の上でガッセキ



骨盤周りをゆるめ生理痛を緩和

スプタバダコナーサナ

<効果>

- コアを強化
- 股関節の可動域を広げ歩行の準備運動と怪我の予防
- 股関節内転筋群をストレッチ
- 股関節外旋筋群を強化
- 股関節周辺のリンパ腺や血管を刺激し流れをスムーズに
- 背中の筋肉（脊柱起立筋）を鍛える（姿勢を正す。歩く姿を美しく）

10. 正座のポーズ・ヴァジュラーサナ

1. 膝を揃え、お尻を踵につける（踵の上で座る）。脊柱を真っ直ぐに伸ばす。手のひらを下にして太ももの上に置く。目線は前。
2. 吸う：脊柱を伸展させる。後頭部を持ちあげる。
3. 吐く：コアの筋肉を活性化させる。
4. 吐く（ポーズから出る）：リラックス。



<リマインダーキュー>

- コアの筋肉を意識する
- 座骨を床に均等につける
- 尾骨を下げて、恥骨を胸の方に近づける
- 肩甲骨をウエストの方に下げ、背骨の中心に寄せ合う
- 猫背にならないように意識
- 反り腰にならないように意識

<バリエーション>

- ブランケットを膝、またはヒップの下に置く
- ボルスターの上に座る（瞑想法や呼吸法の練習に使用するとよい）
- スプタ バジュラーサナ（ガス抜きのポーズともいう）：仰向けになり両膝を抱える。片脚を抱える場合→抱えている脚と反対側の胸の方へ膝を引き寄せると太ももの外側をストレッチ
- バジュラーサナの膝立ち：膝立ちではじめ、吸って両腕をあげ、吐いて上体を太ももの方に下げ、バラーサナで終わり（額を床につけ、手の甲は仙骨の上）。アーサナの準備運動として一番最初に実践することが多い。
- 椅子：椅子の上でポーズを行なう



座位や寝位のカウンターポーズ。腰を安定させる

<効果>

- コアを強化
- 背中の筋肉（脊柱起立筋）を鍛える
- 姿勢を正す。歩く姿を美しく
- 呼吸の練習に良い

11. 仰向けで足の親指をつかむポーズ・スプタパダングスターサナ

1. 仰向けに寝る。両脚のつま先を上に向けフレックスにする。腕は体の横で伸ばし、手のひらは下。肩を床につける。顎を引き、視線は上。
2. 右膝を曲げ、胸の方へ引き寄せ、右手で右足の親指を握る。
3. 吸う：右親指を握りながら脚を上伸ばし、踵を上引き上げフレックスにする。
4. 吐く：コアの筋肉を活性化。腰を床に安定させる。
5. 吐く（ポーズから出る）：右膝を曲げ、手を放して、脚を床の上で伸ばす。腕は体の脇につける。
6. 左側でも同じことを行なう。



第四ステージ第二部で行なうことが多い。両足フレックス

<リマインダーキュー>

- コアの筋肉を意識する
- 腰を床につけて安定させる
- 尾骨を下げて、恥骨を胸の方に近づける
- 肩に力を入れすぎない（肩の脱臼に注意）
- 顎をあげすぎない
- ハムストリングス筋の伸びすぎに注意

<バリエーション>

- あげている方の膝を曲げる：手で親指を握った状態を保つ
- あげている方の膝を曲げ、膝の後ろに両手を置く：親指は持たない
- 脚を床の方に横に下げるバリエーション（ヒップを床につけた状態を保つ）：吐いて脚を床の方に横に下げる。吸う：ポーズから出る
- 椅子：手で親指を握り、脚を上引き上げる（片足ずつ）

<効果>

- ハムストリングス筋をストレッチ
- 大腿四頭筋を強化
- 股関節をストレッチ
- コアを強化
- 肩まわりを強化
- 腰痛改善

前屈

12. 子供のポーズ・バラサナ

1. 踵の上に座る。
2. 吐く：腹部を収縮させ、上体を太ももの方に倒し、臀部（でんぶ）を踵に近づける。腕は肩の前で伸ばす。額は床の上。顎を引き、視線は下。
3. 吸う（ポーズから出る）：上体を起こし、踵の上に座る。



<リマインダーキュー>

- 深い、長い呼吸を保つ
- 肩の力を抜く
- 顎を引く
- 腰がストレッチされているのを感じて
- 臀部を踵に近づける（膝は痛めやすいので注意）

<バリエーション>

- 腕を体の横に置く
- カエルのポーズ：脚幅をヒップより広げる（マットの幅ぐらい）
- ブランケットを膝の下に置く（ブロックの上に座ってもよい）
- ボルスターを上半身の下に置いて抱える（脚幅を少し広げる）
- 椅子：脚を90度に曲げて座る。吐いて上半身を太もものに近づける。胸の下にブランケットを置いてよい



<効果>

- 腰を休め、ストレッチ
- 腰痛の予防や軽減
- カウンターポーズとして効果的

13. 立位前屈・ウッタナーサナ

1. タダーサナで始める。視線は前。
2. 吸う：腕を肩の上であげる。手のひらは内側に向ける。肩甲骨をウエストの方に下げる。
3. 吐く：コアの筋肉を活性化させながら、前屈。両手を床につけ、つま先の横に置く。指先は前。顎を引く。
4. 吸う（ポーズから出る）：肩の上で腕を伸ばし、顎を引きながら上体を起こす。吐いて、腕を体の脇に下ろし、タダーサナ。



<リマインダーキュー>

- コアの筋肉を意識する
- 足の4つのコーナーを床に均等につける
- 反動で前屈をしない（前屈は入る時と出る時に怪我が起こりやすいので注意）
- 膝をロックさせない（反張膝になりやすい）
- ハムストリングス筋の伸びすぎに注意
- 顎を下げる
- コアの筋肉を意識しながらポーズから出る（反動をつけると腰に負担がかかる）

<バリエーション>

- 両膝を曲げる
- 両手を脚につける（両手を太もの上に置き、手を上から下へとゆっくりと下げる）
- ロールアップ（起立性低血圧による転倒防止）
- 半前屈（アールダ ウッタナーサナ）：吸って右腕を伸ばし、左手は腰の下に置く。吐きながら半分だけ前屈する（壁を用いてもよい）
- 椅子：椅子に手を添えて前屈。脚は腰幅を保つ

<効果>

- ハムストリングス筋のストレッチ
- 大腿四頭筋を強化
- カラダの背面を（脊柱や腰など）をストレッチ
- 脚を強化
- 新鮮な血液が脳に送られ頭がスッキリ

14. 頭を膝につけるポーズ・片脚を伸ばして前屈するポーズ・片足前屈・ジャヌシルシャーサナ

1. 座る。右脚を前にまっすぐ伸ばし、つま先を上に向ける（フレックス）。左膝を外側に倒し、左の足裏を右太ももの内側につける。
2. 骨盤を正面に保ち、両方の座骨を床につけた状態を保つ。視線は正面。
3. 吸う：腕を肩の上であげる。手のひらは内側。肩甲骨をウエストの方に下げる。
4. 吐く：腹部を収縮させ、顎を下げながら前屈。両手をリリースし、足首か下腿（かたい）に置く。
5. 吸う（ポーズから出る）：肩の上で腕を伸ばし、顎を引きながら上体を起こす。吐いて、腕を体の脇に下ろす。
6. 左側でも同じことを行なう。



第四ステージの第二部に入れるとよい。内観効果も

<リマインダーキュー>

- コアの筋肉を意識する
- 尾骨を下げる。骨盤を正面に保つ（反り腰にならないように）
- 座骨を床につけた状態を保つ
- つま先を上に向ける。顎を引く。背中を丸める

<バリエーション>

- 膝を曲げる
- ロールアップ
- 腕を下げて前屈
- ブランケットを膝や座骨、胸の下に置く
- ストラップを使用する
- JANU SIRSASANA PARIVRITTI（ジャヌ シールシャーサナ パリビリティー）：右手で右親指を持つ。吸って胸を引き上げる。吐いて腕を伸ばし左側にねじる。吸って中央に戻り、吐いてJANU SIRSASANA
- 椅子：脚を90度に曲げて座る。片方の膝を曲げて太ももの上または横に置き前屈。この時、胸の下に枕を置いてよい

<効果>

- ハムストリングス筋のストレッチ・大腿四頭筋を強化
- 腹部引き締め効果
- カラダの背面を（脊柱や腰など）をストレッチ
- 内臓を圧迫しながら深い呼吸で胃腸のマッサージ（内臓の働き）

15. 手の上にのる前屈・パダハスターサナ

1. タダーサナから始める。
2. 吸う：腕を肩の上であげる。肩甲骨をウエストの方に下げる。
3. 吐く：腹部を収縮させ、顎を引きながら前屈。
4. 右手の指を右つま先の下に置き、左手の指を左つま先の下に置いた状態を保つ。
5. 吸う：胸を持ち上げる。視線はやや前方。肩甲骨はウエストの方に下げる。
6. 吐く：コアの筋肉を活性化させながら、頭を下げる。
7. 吸う（ポーズから出る）：指を放し、肩の上で腕を伸ばし、顎を引きながら上体を起こす。吐いて、腕を体の脇に下ろし、タダーサナ。



つま先の下に指を置く。その後胸を持ち上げる

<リマインダーキュー>

- コアの筋肉を意識する
- 足の4つのコーナーをグラウンディングさせる
- 胸椎から後屈する（腰の弱い連結部から後屈すると腰に負担がかかる）
- 膝をロックしない（必要であれば膝を曲げる）
- ハムストリングス筋の伸びすぎに注意
- 胸を広げる

<バリエーション>

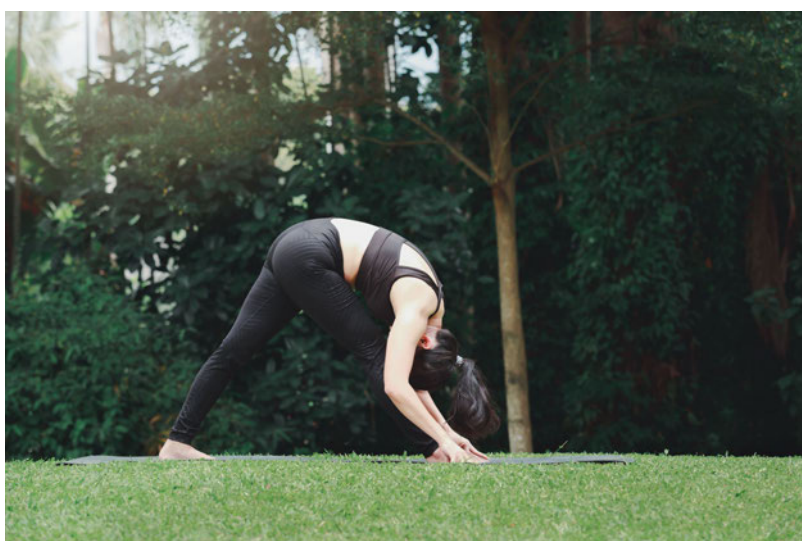
- 膝を曲げる
- ロールアップ
- 両手を脚の下あたりに置く
- 太ももの間でブロックを挟む
- ストラップを使う
- 椅子：脚を90度に曲げて座る。太ももに手を沿わせて前屈、つま先を握りながら胸を持ち上げる

<効果>

- ハムストリングス筋のストレッチ
- 大腿四頭筋を強化
- 胸と肩をストレッチ
- 背中の上部を強化
- 腰をストレッチ
- 脚を強化
- 新鮮な血液が脳に送られ頭がスッキリ

16. 立位で頭を膝に近づけるポーズ・体側を伸ばすポーズ・パールシュヴォタナーサナ

1. タダーサナで始める。足を腰幅に保ちながら右足を後ろに脚一本分ほど広げる。視線は前。
2. 右のつま先の角度を60度外に向け、床に安定させる。骨盤を正面に向け、尾骨を下げる。
3. 吸う：両方の腕を肩の上で上げる。手のひらは内側。
4. 吐く：腹部を収縮させ、顎を引きながら前屈。両手を脚、またはは床につける。
5. 吸う（ポーズから出る）：肩の上で右腕を伸ばし、両脚を活性化させ、顎を引きながら上体を起こす。吐いて、腕を体の脇に下ろし、タダーサナ。
6. 左側でも同じことを行なう。



脚は腰幅に保つ。つま先の角度を60度外に向ける。ヒップレベル

<リマインダーキュー>

- コアの筋肉を意識する
- 後ろの足を床に安定させる（曲げないこと）
- 反動で前屈をしない（筋肉のバランスが悪くなり腰や膝に負担がかかりやすい）
- 体重配分：前足と後ろ足50%ずつ（体重が前足に乗り過ぎないこと）
- 顎を引き、首の後ろを長く
- 骨盤を正面に保つ。ヒップはレベル（仙腸関節を守る）
- コアの筋肉を意識しながらポーズから出る
- 脚は腰幅に保つ

<バリエーション>

- 前脚の膝を曲げる
- ロールアップ
- 両腕を下げる：始めに両手を太ももの上に置き、手を上から下へとゆっくり下げる。
- ブロックに手をつける（ブロックは足の内側におく）
- 後面で合掌：吸って手を後ろであわせる

- 壁に後ろ足の踵をつけながらポーズを行なう
- 椅子：椅子に手を添えながらポーズを行なう

<効果>

- ハムストリングス筋のストレッチ
- 肩こり解消効果
- 大腿四頭筋を強化
- カラダの背面を（脊柱や腰など）をストレッチ
- コアを強化
- 新鮮な血液が脳に送られ頭がスッキリ

17. アパナーサナ・ガス抜きのポーズ

1. 仰向けに寝る。肩を床につけた状態を保ち、顎を引き、視線は上。
2. 両膝を曲げ、胸の方に引き寄せる。手を膝の上に置く。指先は足の方向。
3. 吸う：腕を伸ばし、膝を胸から離す。
4. 吐く：腹部を収縮させ、肘を曲げ、手で膝を胸の方へ引き寄せる。
5. 上を繰り返す。
6. 吐く（ポーズから出る）：脚を床の上に伸ばし、手をヒップの横につける。



第二ステージや第四ステージで行なう。腰を安定させる。カウンターポーズとしても有効

<リマインダーキュー>

- 深い、長い呼吸
- 呼吸と動作を連動させる
- 肩を緊張させない
- 吸う時に腰が床から上がる（吐く時に腰が床の方に下がる）
- 顎を下げる

<バリエーション>

- 椅子：脚を90度に曲げて座る。太ももの上に枕を置く。上半身を枕の上で休ませながら深呼吸。この時、呼吸にあわせてカラダが動くのを体感する

<効果>

- 腰をリラックスさせる。腰痛の予防・軽減
- 腰をやさしくストレッチ
- 脊柱のウォーミングアップ
- 深い呼吸で胃腸のマッサージ

18. 椅子のポーズ・チェアー ポーズ・ウトゥカターサナ

1. タダーサナから始める。足裏を床に安定させる。
2. 吸う：腕を肩の上であげる。手のひらは内側。肩甲骨をウエストの方に下げる。
3. 吐く：コアの筋肉を活性化させながら膝を曲げ、ヒップと尾骨を下げる。
4. 吸う：胸を引きあげる（胸椎で後屈）。視線は前。
5. 吸う（ポーズから出る）：脚をまっすぐに伸ばし、吐いて、腕を体の脇に下ろし、タダーサナ。



腰を反らしすぎないように注意すること。足裏床に安定

<リマインダーキュー>

- コアの筋肉を意識する。膝を平行にした状態を保つ
- 足の4つのコーナーをグラウンディングさせる
- 尾骨を下げた状態を保つ（足裏を安定しないと尾骨が上がりやすくなる）
- 反り腰にならない（L5と仙骨の弱い連結部に障害が起こりやすい）
- 胸椎で後屈（胸骨には肋骨が付着しているので動きが制限されやすい）
- 胸を広げる
- 肩をウエストの方に下げる

<バリエーション>

- 両手を太ももの上に置く
- ブロックを太ももの間に置く
- 手を合わせてツイスト：胸の前で手を合わせ、吸って胸を引き上げ、吐いて右側にねじる。吸ってポーズから出る
- トランジション：吐いて膝を曲げ、手を床につける
- 椅子：脚を90度に曲げて座り、上半身のみ椅子のポーズを行なう（尾骨をつきあげないこと）。または椅子に手を添える

<効果>

- 脚を強化・ハムストリングス筋
- 体背面の筋肉を強化（姿勢改善）
- コアを強化
- 腕と肩を強化・肩こり
- 大殿筋を強化
- 腰を安定させる

19. 立位の開脚前屈・プラサリタ パドッターナーサナ

1. タダーサナから始める。足は脚一本分開き、互いに平行にする。
2. 吸う：腕を床と平行になるまであげる。
3. 吐く：コアの筋肉を活性化させ、顎を引きながら前屈。手を床につける。手のひらは肩の下あたり。指先は前。視線は後ろ。
4. 吸う（ポーズから出る）：肩の横で腕を伸ばし、顎を引きながら上体を起こす。吐いて、腕を体の脇に下ろし、タダーサナ。



第三ステージのカウンターポーズとして有効

<リマインダーキュー>

- 足の4つのコーナーをグラウンディングさせる（足裏は前屈を支持する土台）
- コアの筋肉を意識する
- 反動で前屈をしない（重力と頭の重さで前屈が加速されやすく障害を引き起こす原因に）
- 膝をロックさせない（反張膝NG）
- 膝を曲げる（ハムストリングス筋の切断に注意）
- 顎を引き、首の後ろを伸ばす

<バリエーション>

- 両手を両足首に置く
- 半分だけ上体をあげる
- ロールアップ
- 両膝を曲げる
- 頭の下で腕を組む
- 椅子：脚を広げ、両手を椅子につけながら前屈

<効果>

- ハムストリングス筋のストレッチ
- 大腿四頭筋を強化
- 腰をストレッチ
- 脚を強化
- 新鮮な血液が脳に送られる（頭がスッキリ）

20. 船のポーズ・ボートポーズ・ナヴァーサナ

1. 膝を曲げ体育座りをする。脚は腰幅。手はヒップの横。視線は前。
2. 上体を後ろに倒しながらお尻に重点を置き、体を安定させる。
3. 吐く：膝から下の部分を持ち上げ、両手を伸ばす（床と並行）。
4. 吸う：胸を大きく開き背筋を伸ばす。
5. 吐く（ポーズから出る）：膝を曲げ、足と手を床につける。



コアの筋肉を意識。呼吸忘れずに

<リマインダーキュー>

- コアの筋肉を意識する
- 尾骨を下げる
- 反り腰にならないように意識（腰が不安定になりがち）
- 両方の座骨を床に均等につける
- 脚は腰幅に保つ
- 肩を緊張させない。顎を上げすぎない
- 胸を引き上げる

<バリエーション>

- 両膝を曲げる（手でサポートしてもOK）
- 両手を床につけた状態で脚だけ上げる
- ストラップを母指球の上につけて脚を伸ばす



<効果>

- コアを強化（腰を強化）
- 脊柱をサポートしている筋肉の強化
- 腹横筋を鍛えてお腹周辺を引き締める
- 大臀筋を刺激してヒップのラインを整える
- 背中や太ももの筋肉を鍛えてスリムに

21. 座位の前屈・パスチモッタナーサナ

1. 足を腰幅にし、前にまっすぐ伸ばして座る。つま先を上に向ける（フレックス）。両方の座骨を床につけた状態を保つ。視線は前。
2. 吸う：腕を肩の上であげる。手のひらは内側。肩甲骨をウエストの方に下げる。
3. 吐く：コアの筋肉を活性化させ、顎を引きながら前屈。手は足裏、または下腿（かたい）に置く。
4. 吸う（ポーズから出る）：肩の上で腕を伸ばし、顎を引きながら上体を起こす。吐いて、腕を体の脇に下ろす。



座骨を床につける。背中を丸める

<リマインダーキュー>

- コアの筋肉を意識して前屈（股関節から前屈しない。柔軟性より安定性・安全性重視）
- 両方の座骨を床に均等につける。尾骨を下げる
- 腹直筋を使う（背中をストレッチする効果あり）
- 足はフレックス。つま先は上
- 反動で前屈しないこと（呼吸の中に動作を入れる）
- 首や肩に緊張を与えないこと
- 背中を丸めながらゆっくりと前屈
- 脚裏が伸びすぎないように注意（膝を曲げる）

<バリエーション>

- 両膝を曲げる（ブランケットやボルスターを膝下に入れてもOK）
- 両腕を下げながら前屈（脚か床に手を置く）
- ブランケットをヒップの下に置く
- 胸の下に枕・ブランケットを置く
- ストラップを使う
- 椅子：脚を90度に曲げて座り、手を脚の上に置きながら前屈。または両手を座面（または背もたれ）に置きながら前屈



膝を曲げることで前屈の効果を安全に



胸の下の補助は全ての座位前屈に応用可

<効果>

- カラダの背面を（脊柱や腰など）をストレッチ
- 内臓を圧迫しながら深い呼吸で胃腸のマッサージ
- ハムストリングス筋のストレッチ
- 大腿四頭筋を強化
- 自律神経を安定させる（深い、長い呼吸）
- 背中とお腹の引き締め効果

22. 開脚前屈のポーズ・ウパヴィシュタコナーサナ

1. 脚をまっすぐ前に伸ばして座る。
2. 足を、脚一本分ほど開く。つま先は上に向ける（フレックス）。両方の座骨を床につけた状態を保ち、脚を活性化させる。視線は前。
3. 吸う：腕を肩の上であげる。手のひらは内側。肩甲骨をウエストの方に下げる。
4. 吐く：コアの筋肉を活性化させ、顎を引きながら前屈。**手は体の前で休ませる。**
5. 吸う（ポーズから出る）：肩の上で腕を伸ばし、顎を引きながら上体を起こす。吐いて、腕を体の脇に下ろし、脚を前に伸ばす。



座骨を床につける。背中丸めて足フレックス

<リマインダーキュー>

- コアの筋肉を意識して前屈（股関節から前屈しない。柔軟性より安定性・安全性重視）
- 両方の座骨を床に均等につける。尾骨を下げる
- 足はフレックス。つま先は上
- 反動で前屈しないこと（床が近くにあるために無理をして前屈しやすい）
- 首や肩をリラックス
- 腹直筋を使う
- 背中を丸めながらゆっくりと前屈
- 脚裏が伸びすぎないように注意
- 膝を曲げる
- 座骨を床に安定させる

<バリエーション>

- 膝を曲げる（ブランケットやボルスターを膝下に入れてもOK）
- 手をカラダの前で伸ばして床につける：手のひらは下
- ブランケットをヒップの下に置く
- 胸の下に枕・ブランケットを置く
- 母指球にストラップをあてて前屈

- 椅子：足を広げ、両手を座面（または背もたれ）に置きながら前屈

<効果>

- ハムストリングス筋のストレッチ
- 大腿四頭筋を強化
- カラダの背面（脊柱や腰など）をストレッチ
- 内臓を圧迫しながら深い呼吸で胃腸のマッサージ
- 自律神経を安定させる（深い、長い呼吸）
- 背中とお腹の引き締め効果

後屈

23. コブラのポーズ・ブージャンガーサナ

1. うつ伏せになり、額を床につける。足は腰幅。
2. 手のひらを肩の下に置き、指を均等に広げる。肘は肋骨に近づける。下腹部を床に安定させる。
3. 吸う：胸を持ちあげ、背中が弧を描くようにする（胸椎から後屈）。顎を引き、視線は下。肩甲骨をウエストの方に下げる。
4. 吐く：コアの筋肉を活性化させ、脚を活性化させる。
5. 吐く（ポーズから出る）：額を床につけ、腕をヒップの横に置く。



下腹部を床に安定。胸椎で後屈

<リマインダーキュー>

- コアの筋肉を意識する
- 反動で上体を上げないこと（呼吸意識）
- T1～T12を使って後屈（脊柱の弱い連結部で無理な動作が起こらないようにする）
- 肩甲骨をウエストの方に下げ、背骨の中心に寄せ合う
- 視線は下。首の後ろを長く
- 脚は腰幅
- 指を均等に広げる
- 両足を床につける

<バリエーション>

- 両肘を床につける：前腕を床につけ、手は顔に近づける
- 足をマットの幅に広げる
- 立つ後屈
- 椅子：脚を90度に曲げて座り、上半身を後屈させる。手はヒップの後ろで組む（立って行なっても良い）



前腕を床につける。頸椎を伸ばす



立つ後屈。
気持ちが前向きに

<効果>

- 背中上部と胸を強化
- 腰と仙骨を強化（腰痛予防）
- 腕と肩を強化
- 胸を開き猫背改善。バスト上部にハリを持たせる
- 背中・腰・ヒップの引き締め
- 腰痛改善効果

24. バッタのポーズ・シャラバーサナ

1. うつ伏せになり、額を床につける。腕は体の横で伸ばした状態を保つ。足は腰幅。下腹部を床につけた状態を保つ。
2. 吸う：胴体、両脚と両手をゆっくりと持ち上げる。視線は前。
3. 吐く：コアの筋肉を活性化させ、下腹部を床に安定させる
4. 吐く（ポーズから出る）：腕を体の横に下ろし、胸、脚、額を床に戻す。



下腹部を床に。胸椎で後屈

<リマインダーキュー>

- コアの筋肉を意識する。恥骨を床に軽くつける
- 反動で上体を上げないこと（床との接地面が小さく不安定になりがち）
- T1～T12を使って後屈（脊柱の弱い連結部で無理な動作が起こらないようにする）
- 肩甲骨をウエストの方に下げ、背骨の中心に寄せ合う
- 視線は下。首の後ろを長く
- 脚は腰幅
- 指先とつま先を伸ばす

<バリエーション>

- 肩の上で両腕をあげる
- 右腕を耳の横であげる。左足をあげる

<効果>

- 脚と腕を強化
- 腰と仙骨を強化（腰痛防止）
- 背中上部を強化
- 大殿筋を強化
- 胸を開き猫背改善。バスト上部にハリを持たせる
- 背中・腰・ヒップの引き締め

25. チャクラヴァッカーサナ

1. テーブルポジションで始める。
2. 吸う：胸を持ちあげ胸椎を反らす。視線はやや上。この時、腰を反りすぎないこと。肩をウエストの方に下げた状態を保つ。
3. 吐く：コアの筋肉を活性化させる、顎を引き、肘を曲げながら、ヒップを踵の方に下げ、額を床につける。
4. 吸う：2と3を繰り返す。
5. 吐く（ポーズから出る）：エンディングはヒップを踵に移動させ、バラーサナ。



<リマインダーキュー>

- ゆっくりと。呼吸と脊柱の動きをあわせる（反動はNG）
- コアの筋肉を意識する
- 尾骨を突き上げない
- T1～T12を使って後屈（脊柱の弱い連結部で無理な動作が起こらないようにする）
- 両肘を曲げる（ヒップを踵のほうに移動させる時）
- 反動で上体を上げないこと（呼吸意識）
- 肩甲骨をウエストの方に下げ、背骨の中心に寄せ合う
- 脚は腰幅
- 指を均等に広げる

<バリエーション>

- 胸の下にブランケットまたはボルスターを置く
- キャット & カウポーズ

<効果>

- 脊柱のウォーミングアップ
- 腰にやさしいストレッチ
- コアを強化（腰痛予防）
- 骨盤の歪みを調整
- 胸椎を反らすことによって胸のラインを美しく

26. 上向きの犬のポーズ・アップドック・ワールドヴァムカシュヴァナーサナ

1. うつ伏せになり、額を床につける。足は腰幅。
2. 肘を曲げ、手のひらを肩の下に置く。肘は肋骨に近づける。つま先を立てる。踵とつま先のラインを揃えた状態を保つ。恥骨を床に押し付ける。
3. 吸う：手を床に押し付け、胴体を持ち上げながら両脚を床から数センチ離し、胸を反らす。視線は前。肩甲骨は耳から遠ざける。この時、踵とつま先を揃える。
4. 吐く：両脚とコアの筋肉を活性化させる。
5. 吸う：胸を引き上げ、広げる。
6. 吐く（ポーズから出る）：床にうつ伏せになり、額をつけ、腕を体の脇につける。



脚は床と並行。胸椎で後屈

<リマインダーキュー>

- コアの筋肉を意識する
- 踵はつま先の上を保つ（アキレス腱を伸ばし過ぎないこと）
- 腹部を引きあげる
- 肩をウエストの方に下げる（肩が上がると肩まわりの筋肉が上手に使えない。見栄えが悪い）
- 視線は前
- 反動で動作をしないこと（脊柱を痛めやすい）
- T1～T12を使って後屈（脊柱の弱い連結部で無理な動作が起こらないようにする）
- 肩甲骨をウエストの方に下げ、背骨の中心に寄せ合う
- 脚は腰幅を保つ

<バリエーション>

- 両肘を曲げる
- 両脚を床につけた状態を保つ（踵とつま先のラインを揃える）
- 壁に足裏をつけた状態でポーズを行なう
- ブロックを太ももの間で挟む

<効果>

- コアを強化
- 脊柱・腕・肩・胸を強化
- 腰と仙骨を強化（腰痛防止）
- 胸を開き猫背改善。バスト上部にハリを持たせる
- 背中・腰・ヒップの引き締め
- 疲労回復
- リフレッシュ

27. 戦士のポーズ1・ヴィラバドラーサナ 1

1. タダーサナで立つ。目線は前。右足を脚一本ほど、後ろに下げる。足は腰幅を保つ。右のつま先の角度を60度外に向ける。骨盤を正面にし、尾骨を下げる。両脚を活性化させる。
2. 吐く：コアの筋肉を活性化させ、左膝を踵の真上でラインが揃うように曲げる。左膝は、左の臀部とラインを揃える。後ろの足を床に押し付ける。
3. 吸う：腕を肩の上であげ、手のひらを合わせる。指先は上。肩甲骨をウエストの方に下げる。
4. 吸う（ポーズから出る）：吸って脚を伸ばす。吐いて腕を体の脇に下ろし、足を揃えてタダーサナ。
5. 反対側でも同じことを行なう。



後ろの足が浮かないように。胸椎で後屈

<リマインダーキュー>

- コアの筋肉を意識する
- 両方の足裏をグラウンディングさせる
- 後ろの脚を真っ直ぐに伸ばす
- 骨盤を正面に保つ
- 体重を左右均等に置く（曲げている足に体重のりがち）
- T1～T12を使って後屈（脊柱の弱い連結部で無理な動作が起こらないようにする）
- 膝が足を超えないように意識（膝関節に負担がかかる）
- 胸を開く
- 肩甲骨をウエストの方に下げ、背骨の中心に寄せ合う

<バリエーション>

- 肩の上で腕を広げる
- 両腕を下げる
- 背中で手を合わせる（吸って両手を合わせる）
- 壁を用いる
- 椅子：脚を90度に曲げて座り、上半身のみポーズを行なう

<効果>

- コアを強化
- 脚の強化とストレッチ
- 下半身強化
- ハムストリングス筋を強化
- 腕・肩・胸を強化
- 胸を開き猫背改善
- 集中力

28. ラクダのポーズ・キャメルポーズ・ウシュトラアーサナ

1. 膝立ちでスタート。膝は腰幅。つま先を立てる。コアの筋肉を意識して、尾骨を下げる。肩甲骨をウエストの方に下げる。
2. 吸う：胸を引きあげ、脊柱を伸展させる。
3. 吐く：コアの筋肉を活性化させ、仙骨を前に押し出し、手を踵の上に置く。視線はやや上。
4. 吸う（ポーズから出る）：上体を持ち上げ、手をリリース。吐いて、腹部を収縮させ、前屈。ヒップを踵につけ、バラーサナ。



胸椎で後屈。脚は腰幅。視線やや上

<リマインダーキュー>

- コアの筋肉を意識する
- 尾骨を下げる
- 肩甲骨をウエストの方に下げ、背骨の中心に寄せ合う
- 反動で後屈をしないこと（重たい頭が腰よりも後ろにいくので腰の弱い連結部に負担がかかりやすい）
- T1～T12を使って後屈（脊柱の弱い連結部で無理な動作が起こらないようにする）
- 肩甲骨をウエストの方に下げ、背骨の中心に寄せ合う
- 脚は腰幅

<バリエーション>

- ブロックを太ももの間で挟む
- 手を腰にあてる

<効果>

- 肩と胸の強いストレッチ
- コアを強化
- 腰を強化
- 胴体の前面をストレッチ
- 胸を開き猫背改善

29. 鳩のポーズ・ピジョンポーズ・エーカーパーダラージャカポターサナ

1. テーブルポジションから始める。右膝を前に出し、手と手の間に置く。左脚は、左の臀部の後ろでまっすぐ伸ばす。右足を左の骨盤の前に置く。コアの筋肉を安定させ、両方のヒップの高さを揃える。
2. 吸う：手を床に押し付けて、胸を持ちあげる。肩甲骨をウエストの方に下げる。視線は前。
3. 吐く：コアの筋肉を活性化させ、両方のヒップの高さを揃える
4. 吐く（ポーズから出る）：脚を戻し、テーブルポジションに戻る。
5. 反対側でも同じことを行なう。



胸椎で後屈。両方のヒップの高さを揃えて

<リマインダーキュー>

- コアの筋肉を意識する
- T1～T12を使って後屈（脊柱の弱い連結部で無理な動作が起こらないようにする）
- 伸ばしている方の脚の臀部を床の方に下げる（ヒップはレベル）
- 肩甲骨をウエストの方に下げ、背骨の中心に寄せ合う
- 視線は前
- 肩を上げ過ぎないように注意

<バリエーション>

- 額を床につける：吐いて額を床につけ、吸って戻る
- 両肘を曲げる
- ボルスターを曲げている脚の前に置く。額をボルスターにつける

<効果>

- 股関節をストレッチ
- 大腰筋をストレッチ
- 腕と肩と胸を強化
- 腰をストレッチ
- 腰痛改善効果

30. 橋のポーズ・ブリッジポーズ・セツッバンダーサナ

1. 仰向けに寝る。腕は体の横で伸ばし、手のひらは下。肩を床につけ、顎を引いた状態を保つ。視線は上。
2. 両膝を曲げ、床につける。足は腰幅、膝を平行に保ち、膝が足の上になるようにラインを揃える。
3. 吸う：足裏を床に押しつけ、ヒップと胸を床から持ちあげる。
4. 吐く：両脚とコアの筋肉を活性化させ、尾骨を膝の方に移動させる。
5. 吸う：胸を引き上げ、手をヒップの下で組み合わせ、上腕を床に軽く押しつける。
6. 吐く（ポーズから出る）：手をリリースし、ゆっくりと体を床に戻し、脚を伸ばす。



脚は高いに腰幅。コアの筋肉意識

<リマインダーキュー>

- コアの筋肉を意識する
- 脚は腰幅。膝を平行に保つ（脚が外側に向かう＝股関節内転筋群の筋力が弱い）
- 首に体重をかけない
- 足裏を床に安定させる
- 膝の真下に足を置く
- 反動で腹部を胸部に近づけないこと
- 胸を広げる

<バリエーション>

- 両手をヒップの横につけた状態を保つ
- 太ももの間でブロックを挟む
- ヒップを床につけた状態を保つ
- バンザイをする

<効果>

- コアを強化
- 腰をストレッチ（血流を促進）
- 骨盤の歪みを矯正（腰痛改善）
- コアの筋肉の強化（腰痛予防）
- 胸と肩を強化
- 大臀筋を鍛えヒップアップ効果
- 腰痛改善効果

31. 弓のポーズ・ダヌラーサナ

1. うつ伏せになり、額を床につける。膝を曲げ、下腹部を床に安定させる。
2. 吸う：後ろに手を伸ばし、上体を少し上げて足首を持つ。足首と膝は腰幅に保つ（つま先は上に向ける）。目線は正面、またはやや上。肩甲骨をウエストの方に下げる。
3. 吐く：コアの筋肉を活性化させ、仙骨を床の方に下げる。
4. 吸う：足首を手の方に押し付けながら、脚と上半身をさらに床から持ち上げる。
5. 吐く（ポーズから出る）：足首をリリースさせ、額を床につける。腕は体の脇に置く。



脚は腰幅。肩甲骨を互いによせる

<リマインダーキュー>

- コアの筋肉を意識する。恥骨を床に軽くつける
- T1～T12を使って後屈（脊柱の弱い連結部で無理な動作が起こらないようにする）
- 脚は腰幅。膝を平行に保つ（脚が外側に向かう＝股関節内転筋群の筋力が弱い）
- 肩甲骨をウエストの方に下げ、背骨の中心に寄せ合う（肩甲骨を安定させる）
- C7-T1、T12-L1、L5-仙骨の弱い連結部に負担をかけない
- 反動で上体を上げないこと（床との接地面が小さく不安定になりがち）
- 目線はやや前

<バリエーション>

- 両膝を床につけた状態を保つ：膝は腰幅、両足首を持った状態を保つ
- 太ももの間にブロックを挟む
- 両腕を足首の方に伸ばす：両膝を床につけた状態を保つ

<効果>

- 胸と肩と腕をストレッチ
- コアを強化
- 大腿四頭筋をストレッチ
- 肩甲骨を動かし肩周りの筋肉疲労を緩和

32. 魚のポーズ・フィッシュポーズ・マツヤーサナ

1. 仰向けに寝る。腕は体の横で伸ばし、手のひらは下。脚は腰幅に保ち、コアの筋肉を活性化させる。足はフレックス。
2. 吸う：胸を床からゆっくりと持ちあげ、背中を反らせながら後頭部を床につける。視線は後ろ。
3. 吐く：コアの筋肉を活性化させる。
4. 吐く（ポーズから出る）：手のひらをヒップの横に置き、ゆっくりと顎を引きながら、床に戻る。



頭頂部とつけないこと。足フレックス

<リマインダーキュー>

- コアの筋肉を意識する。恥骨を床に軽くつける
- 後頭部の後ろを床につける
- 頭を左右に向けない（首を痛める原因）
- 首に体重をかけない
- 反動で上体を上げないこと（頸髄損傷の原因に）
- T1～T12を使って後屈（脊柱の弱い連結部で無理な動作が起こらないようにする）
- 脚を腰幅に保つ。足はフレックス
- 肩甲骨をウエストの方に下げ、背骨の中心に寄せ合う

<バリエーション>

- 手のひらを胸の前であわせる
- 太ももの間でブロックを挟む

<効果>

- 喉の前をストレッチ
- コアを強化
- 首や胸回りをスッキリとしたラインに（デコルテ）
- 大胸筋を刺激しバストアップ
- 首・肩・背中中の緊張を緩和しリフレッシュ

側屈

33. 三角のポーズ・トリコナーサナ

1. タダーサナで始める。足は脚一本分開く。
2. 右足を右側に90度外旋させる。左足は前に向けた状態を保つ。右足の踵と左足の土踏まずのラインを揃える。骨盤を正面に向けた状態を保ち、尾骨を下げ、両脚を活性化させる。
3. 吸う：両腕を床と平行になるまで横にあげる。手のひらは下。
4. 吐く：コアの筋肉を活性化させ、右手を右膝（足首）の近くにつけ、左腕は肩の上であげる（手のひらは正面）
5. 吸う：胸を開く。視線は上。
6. 吸う（ポーズから出る）：上体を戻して腕を床と平行にし、吐いて、腕を体の脇に下ろし、タダーサナ。
7. 反対側でも同じことを行なう。



手の位置は膝前後でもOK

<リマインダーキュー>

- コアの筋肉を意識する
- 足の4つのコーナーをグラウンディングさせる（伸ばしている方の足裏が浮きやすい）
- 骨盤を正面に保つ。尾骨を下げる
- 体重を左右均等に置く（外旋している方の足に体重が乗りやすい）
- 反動で動作を行わない（腰や膝関節に負担がかかりやすいポーズ）
- 肩甲骨をウエストの方に下げ、背骨の中心に寄せ合う。胸をオープンさせる

<バリエーション>

- 外旋している方の膝を曲げる
- 目線を下にする
- REVERSE TRIKONASANA：吐いて左手を左膝の近くにつけ、右腕は肩の上であげ、右足を床に押し付ける。吸って右腕を耳の真横でまっすぐ伸ばす。目線は上。

- 床に座りながらポーズを行なう
- 椅子：椅子に座りながらポーズを行なう。または椅子に手を置きながらポーズを行なう

<効果>

- 股関節外旋筋群を強化
- 脚と腕と肩を強化
- 体側、首、股関節を強くストレッチ
- 体側面、背中からヒップのラインをキレイに

34. 戦士のポーズ2・ヴィラバドラーサナ2

1. タダーサナで始める。足は脚一本分開く。
2. 右足を右側に90度外旋させる。左足は前に向けた状態を保つ。右足の踵と左足の土踏まずのラインを揃える。骨盤を正面に向けた状態を保ち、尾骨を下げ、脚を活性化させる。
3. 吐く：コアの筋肉を活性化させ、右膝を踵の真上にラインが揃うように曲げる。
4. 吸う：腕を床と平行になるまで横にあげる。視線は右の指先。肩は腰の上にラインを揃える。
5. 吸う（ポーズから出る）：吸って脚を伸ばす。吐いて腕を体の脇に下ろし、足を揃えてタダーサナ。
6. 反対側でも同じことを行なう。



骨盤正面

<リマインダーキュー>

- コアの筋肉を意識する
- 骨盤を正面に保つ。尾骨を下げる
- 足の4つのコーナーをグラウンディングさせる（伸ばしている方の足裏が浮きやすい）
- 体重を左右均等に置く（外旋している方の足に体重が乗ると膝に負担がかかりやすい）
- 膝と踵のラインを揃える（膝を90度以上曲げると膝に負担がかかりやすい）
- 両肩は腰の上にラインを揃える
- 反動で動作を行わない
- 肩甲骨をウエストの方に下げ、背骨の中心に寄せ合う。胸をオープンさせる

<バリエーション>

- REVERSE VIRABHADRASANA 2：吐いて左手を左膝の近くにつけ、右腕は肩の上であげ、右足を床に押し付ける。吸って右腕を耳の真横でまっすぐ伸ばす。視線は上。
- 壁を用いる
- 椅子：椅子に座りながらポーズを行なう。または椅子に手を置きながらポーズを行なう

<効果>

- 股関節外旋筋群を強化
- 脚・腕を強化
- コアを強化

35. 体側を伸ばすポーズ・パールシュヴァ コナーサナ

1. タダーサナで始める。足は脚一本分開く。
2. 右足を右側に90度外旋させる。左足は前に向けた状態を保つ。右足の踵と左足の土踏まずのラインを揃える。骨盤を正面に向けた状態を保ち、尾骨を下げ、脚を活性化させる。
3. 吐く：コアの筋肉を活性化させ、右膝を踵の真上にラインが揃うように曲げる。
4. 吸う：腕を床と平行になるまで横にあげる。手のひらは下。
5. 吐く：右手を右足の内側に置き、左腕は肩の上であげる。（右指先は右側、左の手のひらは右側に向ける）。左足を床に押し付ける。
6. 吸う：左腕を耳の真横でまっすぐ伸ばす。手のひら下。胸を開いた状態を保ち、視線は上。
7. 吸う（ポーズから出る）：上体を起こして腕を床と平行にし、吐いて、腕を体の脇に下ろし、タダーサナ。
8. 反対側でも同じことを行なう。



両方の足でマットを引き裂くように

<リマインダーキュー>

- コアの筋肉を意識する
- 骨盤を正面に保つ。尾骨を下げる
- 足の4つのコーナーをグラウンディングさせる（伸ばしている方の足裏が浮きやすい）
- 体重を左右均等に置く（外旋している方の足に体重が乗ると膝に負担がかかりやすい）
- 膝と踵のラインを揃える（膝を90度以上曲げると膝に負担がかかりやすい）
- 反動で動作を行わない（膝関節や腰に負担がかかりやすい）
- 肩甲骨をウエストの方に下げ、背骨の中心に寄せ合う。胸をオープンさせる

<バリエーション>

- 視線を下にする

- ブロックを足の内側に置く
- 壁を用いる
- 椅子：椅子に手を置きながらポーズを行なう

<効果>

- 脚、腕、肩、股関節、コアを強化
- 体側、首、股関節をストレッチ
- 股関節外旋筋群を強化
- 体側面、背中からヒップのラインをキレイに

36. 門のポーズ・パリ ガーサナ

1. 膝を腰幅に開いて、膝立ちになって始める。右脚を横に伸ばし、90度外旋させる。右足と左膝のラインを揃え、左膝と左臀部のラインも揃える（爪先は立てる）。骨盤を正面に保ち、尾骨を下げ、太ももを活性化させる。
2. 吸う：腕を床と平行になるまで横にあげる。手のひらは下。
3. 吐く：コアの筋肉を活性化させ、右手を右脚につけ、左腕は耳の横で真っ直ぐ伸ばす。手のひらは下。
4. 吸う：胸を開く。視線は上。
5. 吸う：（ポーズから出る）上体を起こして腕を床と平行にし、吐いて、腕を下ろし、膝立ちに戻る。
6. 反対側でも同じことを行なう。



体側。足のアライメント意識

<リマインダーキュー>

- コアの筋肉を意識する
- 骨盤を正面に保つ。尾骨を下げる
- 体重を左右均等に置く（外旋している方の足に体重が乗ると膝に負担がかかりやすい）
- 反動で動作を行わない（膝関節や腰に負担がかかりやすい）
- 肩甲骨をウエストの方に下げ、背骨の中心に寄せ合う
- 胸をオープンさせる
- アライメント確認

<バリエーション>

- 膝を曲げる（膝は踵の真上）
- 目線を下にする
- 床の上で脚を組みながらポーズを行なう
- 椅子：椅子に手を置きながらポーズを行なう

<効果>

- コアを強化
- 腕と肩を強化
- 体側、首、股関節をストレッチ
- 股関節外旋筋群を強化
- 体側面、背中からヒップのラインをキレイに
- 腰痛改善効果

ツイスト

37. 半ねじりのポーズ・ハーフスパイナルツイスト・アルダマツチェンドラーサナ

1. 踵の上に座って始める。右臀部を床につける。左脚を右脚の上で交差させ、足は右太ももの外側につける。両方の座骨を床につける。右腕を左膝の周りに沿わせ、手は左太ももの外側につける。左手を左臀部の後ろに置く。
2. 吸う：脊柱を伸ばす。
3. 吐く：コアの筋肉を活性化させ、腹部から左側にねじる。視線は左肩の先。
4. 吸う（ポーズから出る）：腕と脚をリリースして、踵の上に座わる。
5. 反対側でも同じことを行なう。



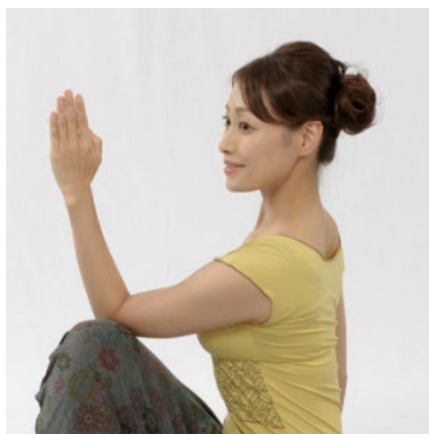
両方のヒップを床に安定させて

<リマインダーキュー>

- コアの筋肉を意識する
- 両方の座骨を均等に床につける（骨盤を安定させる）
- 尾骨を下げる（反り腰にならないように意識する）
- 腹部からねじる（腹部→胴体上部→頸部：怪我の予防につながる）
- 反動でねじらない（腰に負担がかかりやすくなる。ねじりの効果が得られにくい）
- 背筋を伸ばす（胸郭と骨盤がつながるイメージ。猫背意識）
- 胸を開いた状態を保つ
- 頸部（けいぶ）を緊張させない

<バリエーション>

- 片脚のみ伸ばしてねじる。胴体と顔は正面でもよい
- 腕のバリエーション：膝を曲げている脚の外側に肘をつける。指先は上
- 床の上で上半身をねじる
- 山のポーズでねじる
- 立つ：肘を90度に曲げて壁に手を置く。手と反対側にねじる
- 椅子：脚を90度に曲げて座り、上半身をねじる



<効果>

- 脊柱を強めストレッチ
- 首と腰をストレッチ
- 内・外腹斜筋を鍛えて腰回りを引き締める
- 腰椎の歪みを整えてウエストのたるみを解消
- 内臓の働きを整え便秘解消
- 腰痛改善効果

38. 前屈のねじりのポーズ

1. タダーサナで始める。足は脚一本分開き、足を平行に保つ。
2. 骨盤を正面に保ち、尾骨を下げ、両脚を活性化させる。
3. 吸う：腕を床と平行になるまで横にあげる。手のひらは下。
4. 吐く：コアの筋肉を活性化させ、顎を引きながら前屈。右手を脚の中央に置き、左腕を肩の上であげる（指先は上）。
5. 吸う：左手を天上の方にあげ、胸を開く。視線は上。
6. 吐く：左右のヒップの高さを揃える。
7. 吸う（ポーズから出る）：腕を床と平行にし、上体を起こし、吐いて、腕を体の脇に下ろし、タダーサナ。
8. 反対側でも同じことを行なう。



骨盤正面。ヒップの高さを揃える

<リマインダーキュー>

- コアの筋肉を意識する
- 足の4つのコーナーをグラウンディングさせる
- 尾骨を下げ、左右のヒップの高さを揃える（仙腸関節に負担がかかりやすいポーズ）
- 腹部からねじる（腹部→胴体上部→頸部：怪我の予防につながる）
- 反動でねじらない（腰や各関節に負担がかかりやすくなる）
- 膝を曲げる
- 胸を開いた状態を保つ
- 頸部（けいぶ）を緊張させない
- 肩甲骨をウエストの方に下げ、背骨の中心に寄せ合う

<バリエーション>

- 目線を下にする
- ブロックを足の中央に置く（片手はブロックの上）
- 床につけている方の手を片足に近づける
- 椅子：椅子に手をつけながらポーズを行なう

<効果>

- 脚と腕を強化
- 脊柱をサポートしている筋肉の強化
- 首と肩をストレッチ（肩まわりの緊張を解放）
- コアを強化
- 腰痛改善効果

39. 仰向けのねじりのポーズ・ヒップロール・ジャッタラパリ ヴァルタナーサナ

1. 仰向けに寝る。腕は体の横で伸ばす。顎を引き、視線は上。
2. 膝を曲げ、胸の方へ引き寄せる。膝と足首をあわせた状態を保つ。
3. 腕を肩のラインで横に広げる。手のひらは下、肩を床につけた状態を保つ。
4. 吐く：ゆっくりと右側にねじりながら膝を床につける。視線は左手。
5. 吸う：膝を中央に戻す。この時、膝は胸の方に近づける。
6. 反対側でも同じことを繰り返す。
7. 吐く（ポーズから出る）：腕を体の脇につけ、脚をまっすぐ伸ばす。



深くて長い呼吸を。第五ステージで実践することが多い

<リマインダーキュー>

- 深い長い呼吸を続ける
- 反動でねじらない（腰に負担がかかりやすくなる。腰痛がある人は注意が必要）
- 両肩を床につけた状態を保つ
- 両脚を互いにつける
- 頸部（けいぶ）を緊張させない

<バリエーション>

- 視線を上にする
- 手はヒップの横に保つ
- ブランケットを膝の下に置く
- 両脚を伸ばす：吸って両脚を伸ばし、吐いて膝を曲げてからポーズから出る
- ゆっくりと首を左右に回転させる
- 側屈（寝る三日月のポーズ）：吸って右腕を上げ、吐きながら左に歩く（ヒップは床につけた状態を保つ）。吐いてポーズから出る。【効果】背中全体をストレッチし痛みや緊張を緩和。背中を伸ばして胸郭を広げ、倦怠感を解消。

<効果>

- 腰周りの血行がよくなり腰痛の緩和
- こわばった腰周りをストレッチ
- 自律神経を整えリラックス効果
- 肩と首のストレッチ

バランス

40. 木のポーズ・ツウリーポーズ・ヴルクシャーサナ

1. タダーサナで始める。体重を右側に移し、脚を活性化、グラウンディングさせる。左膝を曲げ、左足を右の内腿に押し付ける。骨盤を正面に保ち、尾骨を下げる。胸の前で手を合掌。指先は上。
2. 吸う：合掌させたまま、腕を耳の真横でまっすぐ上に伸ばす。肩甲骨をウエストの方に下げる。視線は前。
3. 吐く：コアの筋肉を活性化させ、足裏を安定させる
4. 吐く（ポーズから出る）：腕と左足を下げ、タダーサナ。
5. 反対側でも同じことを行なう。



足裏グラウンディング。
骨盤正面

<リマインダーキュー>

- コアの筋肉を意識する
- 軸足の4つのコーナーをグラウンディングさせる
- ソフトな視線を保つ（一点集中）
- 深い、長い呼吸
- 軸足の膝関節に負担をかけないように（無理しやすいポーズ）
- 肩甲骨をウエストの方に下げ、背骨の中心に寄せ合う
- 横腹筋を意識
- 土踏まず意識

- マインドをリラックス

<バリエーション>

- 手を胸の前で合わせた状態を保つ
- 手を肩の上で広げる
- 軸足の膝を曲げる
- 壁や椅子を使ってバランスを保つ
- 片足を膝の下につける（足を膝の上につけない）

<効果>

- 脚を強化
- コアを強化
- 胸と肩をストレッチ
- 股関節外転筋群の強化
- 集中力を高めることでストレスを受けにくくする

41. 戦士のポーズ3・ヴィラバドラーサナ 3

1. タダーサナで始める。右側に体重を移し、脚を活性化、グラウンディングさせる。
2. 左足を後ろに移動させ、つま先を床につける。骨盤を正面に保つ。
3. 吸う：腕を耳の真横でまっすぐ上に伸ばし、手のひらを合わせる（組んでもよい）。
4. 吐く：コアの筋肉を活性化させ、体を床と平行になるまで前に倒す。左右のヒップの高さは同じ。つま先はポインティング。視線は下。
5. 吸う（ポーズから出る）：左足を床につけ、吐いて、腕を体の脇に下ろし、タダーサナ。
6. 反対側でも同じことを行なう。



足裏を安定させる。一点集中

<リマインダーキュー>

- コアの筋肉を意識する：体の前面を持ちあげる
- 軸足の4つのコーナーをグラウンディングさせる
- 左右のヒップの高さを揃える
- 視線は下（ソフトな目線を保つ）
- 深い、長い呼吸
- 軸足の膝関節に負担をかけないように（反張膝になりやすい。股関節にも負担）
- 肩甲骨をウエストの方に下げ、背骨の中心に寄せ合う
- 無理して脚を上げ過ぎない（腰に負担がかかる）

<バリエーション>

- 両腕を上げている脚の方へ伸ばす
- 上げている脚の高さを低くする（左右のヒップの高さは同じ）
- 軸足の膝を曲げる
- 両手（片手）をブロックの上に置く
- 壁や椅子を使ってバランスを保つ

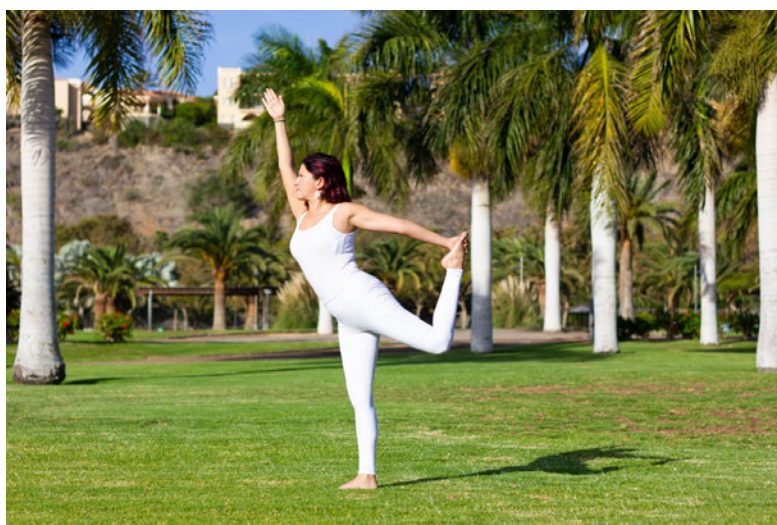


<効果>

- 脚を強化
- 股関節外転筋群の強化
- コアを強化
- 集中力を強化
- 大臀筋を鍛えて美尻効果
- 太ももとふくらはぎの筋肉を鍛えて美脚効果

42. ダンサーポーズ・ナタラジャアーサナ

1. タダーサナで始める。
2. 右側に体重を移し、脚を活性化、グラウンディングさせる。左膝を後ろに曲げ、左手で足首を持つ。骨盤を正面に保ち、尾骨を下げる。
3. 吸う：右腕を肩の上であげ、肩甲骨をウエストの方に下げる。
4. 吐く：右足を床に安定させてコアの筋肉を活性化。
5. 吸う：体をやや前に倒しながら膝を後ろに引き、さらに上にあげる。胸を広げ、視線は前。
6. 吐く（ポーズから出る）：右腕と左脚を下げ、タダーサナ。
7. 反対側でも同じことを行なう。



両方のヒップを揃えて

<リマインダーキュー>

- コアの筋肉を意識する
- 軸足の4つのコーナーをグラウンディングさせる
- 左右のヒップの高さを揃える（仙腸関節に負担がかかりやすいポーズ）
- 視線は前（ソフトな視線を保つ）
- 深い、長い呼吸
- 軸足の膝関節に負担をかけないように（軸足一本に体重が乗るため膝への負担が増す）
- 左の足首を手に押し付ける
- 肩甲骨をウエストの方に下げ、背骨の中心に寄せ合う
- 無理して脚を上げ過ぎない（腰や股関節に負担がかかる）
- 胸を広げる

<バリエーション>

- 膝を平行に保つ（膝を上げない）
- 軸の膝を曲げる
- 椅子：軸足と反対側の膝を椅子につけた状態を保つ
- 壁や椅子を使ってバランスを保つ

<効果>

- コアと脚を強化
- 大腿四頭筋をストレッチ
- ハムストリングス筋を強化
- 股関節外転筋群を強化
- 体の前面をストレッチ
- 集中力を強化

逆転

43. 肩立ち・ショルダースタンド・サルヴァンガーサナ

1. 仰向けに寝る。両膝を曲げ、胸の方に引き寄せた状態を保つ。
2. 両手を床に押しつけ、ヒップを床から持ち上げる。両脚は曲げる。両手を腰の下に移動させ、肘は肩幅にラインを合わせる。
3. 吸う：脚を腰の上であげ腰幅に保ち、尾骨を引きあげる。つま先は上に向ける。視線はつま先。
4. 吐く：コアの筋肉を活性化させる。
5. 吐く（ポーズから出る）：膝を曲げ、手のひらを体の脇につけ、ゆっくりと脊柱を床につけ、足を伸ばす。



頭に体重を乗せないこと

<リマインダーキュー>

- コアの筋肉を意識する
- 体重を首にのせない（頸椎や頸髄を守る）
- 上肢帯の筋肉を意識する
- 頭を左右に向けない（首に負担がかかる）
- 喉や肩の緊張を解放する
- つま先を上に向ける

<バリエーション>

- 両膝を曲げる
- 膝を90度に曲げる（吐いて曲げる。吸って伸ばす）
- 壁に両足をつける（両膝は軽くゆるめる）【効果】 自立神経を整えリラックス効果。腕を横に広げる。またはバンザイ。



<効果>

- 全身を強化
- 甲状腺を刺激
- 全身の循環を向上
- 脚にたまった老廃物を流してむくみを解消
- 気持ちが落ち着く

44. 鋤のポーズ・ハラーサナ

1. 仰向けに寝る。両膝を曲げ、胸の方に引き寄せた状態を保つ。
2. 両手を床に押しつけ、ヒップを床から持ち上げる。手を腰の下に移動させポーズをサポートする。肘は肩幅にラインを合わせる。肩を床に安定させる。
3. 吐く：コアの筋肉を活性化させ、脚を伸ばし、頭の上でつま先を床につける。
4. 吸う：脚をまっすぐ伸ばす。
5. 吐く（ポーズから出る）：膝を曲げ、手のひらを体の脇につけ、ゆっくりと脊柱を床につけ、足を伸ばす。



コア意識。首を左右に向けないこと

<リマインダーキュー>

- コアの筋肉を意識する
- 体重を首にのせない（頸椎や頸髄を守る）
- 上肢帯の筋肉を意識する
- 頭を左右に向けない（首に負担がかかる）
- 喉や肩の緊張を解放する
- つま先を床につけるために無理をしない（無理をすると首・腰・股関節に負担がかかる）

<バリエーション>

- 両膝を曲げる
- 椅子：つま先を座面につける

<効果>

- 甲状腺を刺激
- 全身を強化
- 脊柱起立筋のストレッチ
- 脊柱と腰をストレッチ
- 内臓を活性化させ、腹部をマッサージ

45. 頭立ちのポーズ・ヘッドスタンドポーズ・シルシャーサナ

1. 踵の上に座って始める。体の前で前腕を床につける。肘は肩幅にして、手を組み合わせ、安定した三角形の土台をつくる。頭頂部を床の上につけ、組み合わせた手で後頭部を包み込む。前腕に体重をかける。
2. ヒップを持ち上げ、足を顔の方に歩かせ、安全に前腕と頭頂部のバランスが安定した場所を探す。
3. 吐く：両膝（または、片膝）を曲げ、両足（または片脚）を床から引きあげる（足は臀部の近く）。
4. 吸う：脚を上には伸ばす。つま先は上に向ける。
5. 吐く：コアの筋肉を活性化させ、脚を活性化させ、前腕を床につける。
6. 吐く（ポーズから出る）：腹部を収縮させ、膝を曲げ、ゆっくりと足を床に下ろし、踵の上に座る。



首に体重を乗せないこと。壁近くで練習を

<リマインダーキュー>

- コアの筋肉を意識する
- 体重を首にのせない（頸椎や頸髄を守る）
- 上肢帯の筋肉を意識する
- 頭を左右に向けない（首に負担がかかる）
- 反り腰にならないように意識
- 肩関節をロックする

<バリエーション>

- つま先を床につけた状態を保ち、両脚を伸ばす
- 両膝を床につけた状態を保つ（膝は腰幅。膝はヒップの下）
- 椅子：頭と両肘を椅子につける

<効果>

- 全身を強化。コアを強化
- 僧帽筋・上腕三頭筋
- 内臓の働き改善

- 自律神経改善
- 全身の循環を良くする
- 頭部を刺激。集中力強化
- 血液を頭部に集め血流を高める。眼球疲労の緩和

アーサナの効果

1. Extension Asanas : 伸展

1. 筋肉と脊柱を支える結合組織を強化し、柔軟性を高める
2. コアを強化する
3. 集中力強化
4. 大臀筋強化（腰痛予防の助けとなる）
5. 姿勢を良くする
6. 脊柱を強化する
7. グラウンディング

2. Forward Bends : 前屈

1. 体の前面の筋肉を強化する
2. 後面の筋肉、脊柱を支える結合組織をストレッチする
3. 腰をストレッチ
4. 腹部の内臓を刺激し、腹部のマッサージ効果
5. 消化活動によい
6. 腹部の筋肉を強化する
7. 腹部と首の緊張をリリースさせる
8. 自律神経のバランスを整え、気持ちが落ち着く

3. Backward Bends : 後屈

1. 体の前面をストレッチする
2. 体の後面（こうめん）を強化する
3. 吸う息の肺活量を高める
4. 胸を広げ、引き上げる。猫背防止。バストのラインを美しくする
5. 胸郭を広げる
6. 心臓の周りの筋肉の緊張をリリースする
7. エネルギーの低下や落ち込んだ気持ちを高める

4. Lateral Asanas : 側屈

1. 体側をストレッチする
2. 脊柱の柔軟性を増す
3. 背骨の回旋
4. 内・外腹斜筋を鍛える
5. 上肢帯をストレッチする
6. ウエストのラインをスッキリとさせる
7. 腰痛改善

5. Twist Asanas : ツイスト

1. 脊柱の柔軟性と強さを高める
2. 腹部の内臓を刺激する。消化活動を良くする

3. 腹部の筋肉と内・外腹斜筋をストレッチし強化する
4. 腹部の緊張をリリースする
5. ウエストラインをシェイプしてメリハリをつける
6. デトックス効果

6. Balance Asanas : バランス

1. 精神的な集中と安定を開発する
2. リラックスと静かなマインドを持つ助け
3. 大臀筋強化
4. 股関節外転筋群の強化
5. グラウンディングに良い

7. Inversion Asanas : 逆転

1. 全身を強化
2. 大脳を刺激する（頭がスッキリ）
3. 体の全ての臓器を刺激する
4. 体のエネルギーを高める

アーサナの合同練習について

限られた時間内で効果的に練習ができるよう以下のご協力をお願いします

- 1 1人が先生役・1人が生徒役になる
- 2 全てのバリエーションを練習するために時間配分を行なう
- 3 プレゼンテーションで学んだことを反映させ大きな声でわかりやすくキューをだす
- 4 先生役は完成形に入るまで生徒の前でデモンストレーションを行なう。完成形に入ったら、直ちにリピートまたはホールド、回数（通常4回～6回）を伝える→マットからでてアジャストメントを行なう→最後の呼吸が近づいてきたらマットに戻る→完成系をつくり生徒役と一緒にアーサナから出る。

練習時の留意点やお願い

- 1 相手の安全を第一に考えること。相手と繋がり慈愛の気持ちを持つこと。
- 2 キューを出している時は相手の状態を観察すること。特に相手の呼吸を観察し、呼吸が苦しそうだったらバリエーションを伝えるか休んでもらうこと
- 3 生徒役の方は絶対に無理をせず、苦しくなったら自主的にアーサナから出ること
- 4 時計をみて計画通り時間配分ができているかを確認しあう
- 5 私語は避ける
- 6 質問があれば遠慮なく講師を呼ぶこと
- 7 質問は簡潔にわかりやすく、質問の意図を推測する余地が残らないように配慮する
- 8 フィードバックは簡潔に。提案も恐れずに行なう
- 9 キューをだしている時は、自分を客観的に観察し、姿勢や声の大きさをチェックすること



RYT200



アーサナ指導編



Yoga Healer Academy・Hawaii
Prana Chakra Yoga™



当テキストの内容、画像等の
無断転載・無断使用を固く 禁じます
また、インターネット上での引用を厳禁いたします

1. ディープマインドフルネス®ヨガを組む時に意識すること

以下にて、ディープマインドフルネス®ヨガを組む時に意識すべき点をまとめる。

1 なぜ練習するのか？

アーサナを実践する前に「なぜ練習するのか」の答えを見つけること。「練習してどうなりたいか？」という意図を持つこと。目的意識をもって練習することで集中力が高まり、質の高いアーサナを実践することができる。

2 呼吸

ディープマインドフルネス®ヨガは、深くて長い呼吸の中に動作を入れることを大切にしたい実践法。呼吸と動作を連動させるためには「**今ここ**」に意識を向けるマインドフルな状態が求められる。そのことで集中力が高まり、「**動く瞑想**」の境地に到達しやすくなる。

なお、深くて、長い呼吸を保つことで骨格が安定する。骨格が安定すると上手に筋肉を使うことができるようになる。そのことで、安全で快適なアーサナを組むことができる。

3 意識を向ける対象を決める（集中瞑想や観察瞑想の状態）

ディープマインドフルネス®ヨガを実践する時は、実に様々なところに意識を向ける必要がある。例えば、足裏は安定しているか？呼吸と動作は連動しているか？骨盤は正面か？アライメントは整っているか？など。それはまさに、ある一定の対象に意識を向ける**集中瞑想や観察瞑想の実践**だ。

瞑想効果により心に安らぎが訪れ、多幸福感に包まれやすくなる。セロトニンやオキシトシンの分泌が高まり、自律神経が整いやすくなる。心身の過度な緊張が解放され**自分が主役のアーサナを楽しむことができる**。そのことで安全性が高まるので怪我や障害の予防にもなる。

自分に注意を向けることで、自分と他の人のアーサナを比べなくなる。アーサナは競技でも競争でもないことに気づき、自分だけのヨガを楽しむことができるようになる。

4 スティラとスッカのバランスを整える

ヨガ哲学書第1章45節に次の言葉が残されている。**アーサナは安定（スティラ）していて快適（スッカ）でなければいけない（Sthira Sukham Asanam）。**

ディープマインドフルネス®ヨガは安定（スティラ）と快適さ（スッカ）のバランスを大切にしている。アーサナを組む全ての時間において心とカラダに安定と快適さを同居させることで、**強くしなる竹のごとく強さと柔らかさを感じながら深遠なるアーサナと向き合うことができる。**

スティラとスッカを協同させるためには、マインドフルな状態で**呼吸と動作の連動を図ること**。呼吸と動作がつながれば、おのずと安定性と快適性が生まれ、絶妙のバランスでアーサナを組むことができる。

スティラとスッカのバランスを保つことで、**コアの筋肉**を上手に使いこなすことができるので「**怪我のリスクを減らすこと**」と「**体のパフォーマンス向上**」に役立つ。

アーサナ実践中に呼吸を意識せずに反動でヨガしたり、完成系ばかりにこだわってしまうとカラダに負担がかかる（アヒンサ）。この時、スティラとスッカのバランスが崩れてしまう。常に、「今、体のどこが安定していて、体のどこがリラックスしているか？」など、心とカラダに対してマインドフルな状態を保つこと。

アーサナは安定していて快適でなければいけない（Sthira Sukham Asanam 2-46）

5 アライメント（骨の配列）

正しいアライメントを保つことで、コアの筋肉が上手に使えるようになる。そのことで腰や関節を守り、怪我や障害を予防することができる。

スティラとスッカのバランスが整うと、自分にとって最も安全で快適なアライメントを生み出すことができる。さらに、マインドフルな状態でアライメントを観察することで自力でアライメントを整えることができる（セルフアジャストメント）。

6 グラウンディング/足の4つの点（コーナー）

ディープマインドフルネス®ヨガはグラウンディングを大切にするヨガ。アーサナの土台となる足裏に意識を向けることでポーズが安定しやすくなる。

体重は、足裏の4つの点（コーナー）に均等に載せるとカラダが安定し、不要な力みが抜ける。コアの筋肉も使いやすくなる。

足裏には「パダバンダ（Pada Bandha）」というエネルギーセンターがある。4つの（コーナー）を床に安定させるとパダバンダに意識がむきやすくなる。パダバンダは地球との繋がりを感じることができるエネルギーセンター。



4つの点（コーナー）
中央はパダバンダというエネルギーセンターがある

パダバンダを意識することで心とカラダが落ち着き、**グラウンディング効果が高まる。**

2. キューイング（キュー）手法について

キューイングとは、生徒が迷うことなく安全にヨガが実践できるように、言葉や動きを使って指示する行為のこと。キューイングは生徒の状態を見ながら出すことが大切。

腹式呼吸で声をだすこと。口を生徒に向けてわかりやすく発音すること。

言葉だけのキューイングを「バーバルキュー」、ジェスチャーだけのキューイングを「ジェスチャーキュー」という。キューイングはバーバルキューとジェスチャーキューを上手に組み合わせること。

以下にてキュー出しに必要な要素をまとめる。

1 キューイングのポイント

1) Core : コア

コアに関するキュー。

例：吐いてお腹を引き締める。太ももの内側を意識

2) Safety/ Stability : 安全/安定

安全/安定に関するキュー。

例：足裏をグラウンディングさせる。深い、長い呼吸。コアの筋肉を意識

3) Grounding : グラウンディング

身体的・精神的グラウンディングに関するキュー。肉体的なグラウンディングは床や大地を意識することで体を安定させること。精神的なグラウンディングは気持ちを落ち着けて不動心を持つこと。

例：足の4つのコーナーを床に押し付ける。足裏を意識。深い長い呼吸を意識

4) Anatomy : 解剖学

解剖学的視点でだすキュー。

例：僧帽筋を意識。横隔膜を上下させる。胸郭を広げる。

5) Direction : 方向

方向に関するキュー。

例：右脚は後ろ。手を上にあげる

6) Breath : 呼吸

呼吸に関するキュー。ホールドの数。呼吸の種類。

例：吸って腕をあげる。吐いて腕を下ろす。深い長い呼吸。ウジャイ呼吸を意識。ホールド4

7) **Gaze : 視線**

視線に関するキュー。キューをだすのを忘れがち。

例：視線は前。ソフトでやさしい視線

8) **Attention : アテンション**

意識をどこに注ぐかを指示するキュー。

例：呼吸に意識を向けて。アタを意識。足裏

9) **Alignment : アライメント (骨の配列)**

アライメントに関するキュー。

例：膝は踵の真上。ヒップと膝のラインを揃える

10) **Relaxation : リラックス**

リラックスに関するキュー。

例：肩リラックス。喉をリラックスさせる

2 **バーバルキューのポイント**

- ・ 脊柱をまっすぐ伸ばす。
- ・ わかりやすい、シンプルな言葉を使うこと。
- ・ 限られた時間内で言葉を選ぶこと。
- ・ 喋りすぎないこと。
- ・ 腹式呼吸で安定した声を出すこと。
- ・ 口を生徒に向ける。口を大きく開閉させて地声を出すこと。
- ・ 対象に合わせて言葉を選ぶこと。
- ・ マインドフルネスをしながらキューイングを出すこと（キューイングは生もの）。

3 **ジェスチャーキューのポイント**

- ・ 動作はわかりやすく。誤解を招く動作を避ける。
- ・ 呼吸と動作を連動させる。
- ・ 生徒と向き合う時はミラーリング手法（生徒と反対側の手足を使うこと）を用いることがある。
- ・ 体を斜めにすることでミラーリングを使用しなくても良い場合が多い。
- ・ バーバルキューとジェスチャーが一致していること。マインドフルな状態をキープ。

3. 生徒が主役のヨガ。アダプテーション（適応、変化に対応）

ディープマインドフルネス®ヨガは、一人ひとりのヨガ実践者を主役にする流派。人がアーサナにあわせるのではなく、ヨガを実践する人にアーサナをあわせること。単なる運動やダイエットとしてアーサナを実践するのではなく、心を動かし、習慣や人格に良い変化をもたらし、運命や人生を好転させるツールがディープマインドフルネス®ヨガ。

ディープマインドフルネス®ヨガを安全、快適に実践してもらうために「人は皆違う」を念頭に、一辺倒な指導にならないように工夫すること。

生徒の状態や指導意図にあわせて、呼吸の回数やアーサナのスピードに変化をつけたり、ヨガの道具を効果的に用いること（アダプテーション＝適応）。

1 呼吸

呼吸の回数や呼吸の質を適応させること

2 アーサナのバリエーション

膝を曲げる、手を下げる、椅子を使うなどのバリエーションを提案すること（クラシックばかり指導しないこと）

3 スピード

アーサナを指導するスピードに変化を持たせること

4 ヨガの道具

ブロック、ブランケット、クッション、ボルスター、椅子、壁の使用を提案すること

5 キューイング

生徒にあわせて言葉を選ぶこと。話すスピードや音量に変化を持たせること

6 シークエンス

目的を持ってシークエンスを組み立てる。指導ごとにシークエンスをデザインすること

7 ヨガクラスのテーマの設定

生徒や指導目的にあわせて「ヨガクラスのテーマ」を設定すること

8 アジャストメント

アジャストメントに変化をつけること。強い、弱い、多い、少ない、しない

9 音楽

音楽の有無、音楽のスピードや曲選びに変化を持たせること

4. Beginner: 初心者への指導

以下にて、初心者を指導する際の留意点をまとめる。

- 1 ディープマインドフルネス®ヨガの原理原則を正しく指導すること
- 2 正しい呼吸の仕方を丁寧に分かりやすく指導する
 - ・ アーサナを指導する前に呼吸の仕方を指導すること
 - ・ 呼吸の仕方を理解するには時間がかかる。丁寧に、わかりやすく指導すること
- 3 シンプルなアーサナから指導する。バリエーションを効果的に用いる
 - ・ 安全を保ちながら徐々に高度なアーサナが出来るように計画的に指導する
 - ・ 初心者用のバリエーションを効果的に用いること
 - ・ 自信を持ってもらうことが大切。上手にできたら褒めてあげるとよい
- 4 初心者がアーサナを身につけるには時間がかかる。忍耐強く指導すること
 - ・ あせらず、出来るアーサナから指導すること
 - ・ 指導者の忍耐力が問われる。生徒と繋がることや慈愛の心を忘れずに
- 5 不安を解消、丁寧な回答
 - ・ 初心者はヨガに対して不安感を覚えている場合がある。不安な要素を一緒に解消してあげるつもりで接すること
 - ・ 一つひとつの質問に対して丁寧に回答すること
- 6 ゆっくりとしたペースで指導する。デモンストレーションを効果的に行なう
 - ・ 理解を促すため。怪我や障害の予防
 - ・ 口頭で伝わりにくいのでデモンストレーションを用い視覚的に示す
 - ・ デモンストレーションは生徒がよく見える位置で行なうこと
- 7 繰り返しとホールドを効果的に用いる
 - ・ 繰り返すことによって理解を促すことができる
 - ・ 長いホールドは避ける。繰り返しとホールドのバランスを考慮する
 - ・ 初心者は繰り返しとホールドのキューイングの理解が難しく、聞き逃すことがある。丁寧にわかりやすく伝えること

5. Maternity: マタニティーヨガの指導

マタニティーヨガとは、妊娠中でも行なうことができる妊婦さんのためのカラダと心をケアするヨガのこと。

通常のヨガとは異なり、うつ伏せの姿勢や、お腹を圧迫するような強度の高いポーズをさけるなど妊娠中のカラダを考えた動きが中心。

ディープマインドフルネス®ヨガには、腰痛、便秘、足のむくみなどの症状を緩和するポーズが多くある。

ディープマインドフルネス®ヨガでは動き以外にも、ヨガ哲学、マインドの使い方、呼吸法、マインドフルネス（瞑想法）、イメージトレーニングなどを幅広い指導ができるのが強み。リラックスする時間がない、自分と向き合う時間がないという妊婦さんにも喜んでもらえる流派。

妊娠中は幸せという気持ちと出産への恐怖心、育児生活への不安など、気持ちが不安定になる。

また、心だけではなくカラダも劇的に変化する。マタニティーヨガで、骨盤や骨格を調整しながら、腰痛、むくみなどの不快な症状をヨーガのポーズ、呼吸法、瞑想法で緩和することができる。

以下にて、妊婦を指導する際のポイントをまとめる。

1 ディープマインドフルネス®ヨガの原理原則を正しく指導すること

2 医師の許可を得る

ヨガを行なって良いかは医者の許可があると安心。個人的な判断は避ける。妊娠16週ごろに参加できることが多い。万一に備えて主治医の連絡先、緊急の連絡先を聞いておくこと。医者への許可があっても、体調が悪い時は控えること。

3 思いやりの心（カルナ）

妊婦さんはホルモンの変化や体型が変わる、痛みや違和感があるなどの理由でストレスを抱えていることが多い。ヨガクラスにくると癒される、リラックスする、元気になると思ってもらえるように指導すること。相手の立場にたって指導すること。

4 呼吸に意識をおいた指導を行なう

妊娠中は無事に出産できるかという不安や、育児への不安などがある。深くて長い呼吸法を学ぶことで、気持ちをリラックスさせ、不安を和らげることができる。

さらに呼吸法を行なうことで自律神経が整うために母体にもお腹の赤ちゃんにも良い影響が期待できる。赤ちゃんを感じながらゆっくり呼吸をすることで、一体感を味わえる。

呼吸法によって心とカラダが落ち着くと、血圧が安定し、酸素が体中に行き渡るようになり、お腹の赤ちゃんにもより多くの酸素をもたらすことができる。また、血流を良くすることで、母乳の量が多くなるという効果が期待できる。

その他、細胞呼吸が促される。血行がよくなる。免疫力がアップする。妊婦生活を快適に過ごすことができる。

呼吸を中心としたクラスは喜ばれることが多い。Kapalabhati Breathは使用しない。

5 妊婦はコアを強化すると良い

コアを鍛えることで体幹が安定する。カラダの軸がしっかり入り姿勢も良くなる。お腹の赤ちゃんが大きくなるにつれ、歪んできがちな骨盤を整える。出産や育児のための体力づくりに有効。

妊娠中に食事が増加し食べすぎて体重が増えてしまう人が多いので、コアを鍛えることで基礎代謝がよくなる。妊婦生活の自信になる。運動不足解消にも。

コア強化は出産時にかかる体力増加にもつながる。コアを鍛えることで、出産後の体力の崩れ防止にもつながる。

6 腕を強化すると良い

妊娠期間中は運動に制限がかかる。腕にも脂肪がつきやすい。腕の筋肉を使った安全なポーズを指導すると喜ばれる。出産後は赤ちゃんを抱いたり荷物が増えるので腕の強さが必要。

7 バリエーションやヨガの道具を効果的に用いる

全ての人のためのヨーガであるプラーナチャクラヨガはクラシックを指導することが少ない。クラシックばかりを指導しようとせず、積極的にバリエーションを指導すること。膝を曲げる。筋肉のエネルギーを強化する。椅子や壁を用いる。

8 こまめに休息を

ポーズの途中でお腹の張りを感じたり、疲れを感じたらこまめに休息をし、無理をしないことが重要。無理は禁物。ゆっくりとしたペースで。

ただ休憩を取りすぎると体温が下がる。プラーナが下がるので気をつけること。

9 瞑想を積極的に。幸福ホルモン「セロトニン」

瞑想をすることで、自律神経が整い、心身ともにリラックスできる。気分がリラックスできれば、妊娠中の心とカラダに起こりがちな様々なトラブルに対応できるようになる。

日本のセロトニン研究の第一人者である有田秀穂（ありた ひでお）博士は、瞑想による呼吸法（リズム運動・呼吸瞑想）で、幸福ホルモンといわれる「セロトニン」が増えることを長年の研究で証明した。妊婦中にセロトニンの分泌が高まると母体にもお腹の中の赤ちゃんにも良い影響を与えることができる。

10 自己免疫能力にも有効

妊娠という免疫的に特殊な状況下で、自己免疫力を高めることで妊娠中の様々なリスクを軽減することができる。

代替医療と補完医療の専門誌によると、ヨガ、瞑想、祈りなどを実践した合計958人を対象に、自己免疫疾患に対しての有益性が示された。

妊婦さんとお腹の中にいる赤ちゃんに安全で優しいプラーナチャクラヨガを指導して、妊婦さんの自己免疫力を高めるお手伝いをしてあげよう。

11 うつ病改善にも

妊娠中にも様々なストレスからうつ病に発展してしまうケースがある。これを「妊娠うつ」と呼ぶ。妊婦さんがうつ病になるとお腹の赤ちゃんにも影響を与えてしまう。

ミシガン大学ヘルスシステムの調査によると、10週間のマインドフルネストレーニングに参加した、うつに悩むハイリスク妊婦は、抑うつ症状の大幅な改善がみられた。

さらに、母親は子宮内にいる赤ちゃんとのより強い絆と繋がりを感じた。この結果から、瞑想的なヨガは母親と赤ちゃんの両方の健康を促進するとしている。

12 脚の幅を大きく広げるアーサナは効果的

ポーズそのものに安定感があり、お腹が大きくなっても実践しやすい。股関節の可動域を広げることで、骨盤内の血液循環が良くなり、出産時の分娩体位がとりやすくなる。

例：プラサリタ パドタナーサナ。ウパビスタ コナーサナ。

13 イメージトレーニングは効果的

赤ちゃんとの出会い、赤ちゃんとの新しい生活をイメージすることで、赤ちゃんと対話する時間をつくることができる。そのことで、赤ちゃんとの繋がりを深めたり、心とカラダの安定につながり、出産や育児にも良い影響を与えてくれる。

安産や感動的な出産シーンをイメージしてもらうと良い。

14 注意点

滑らないように。カラダを冷やさないように。食後2時間は避けること。締め付けない服装で。お腹が苦しいと感じたら無理にポーズをとらないこと。

6. The Later Years: シニアヨガの指導

最近が高齢者に向けてのヨガクラスが増加している。シニアヨガとひとことでいっても、取り組む生徒さんの年齢もカラダの状態も様々。

ディープマインドフルネス®ヨガは安全を第一に、様々なポーズのバリエーションがあるので、やりがいや心身の健康を保ちながら、楽しくヨガの世界を探索してもらうことができる。呼吸法や瞑想法も積極的に指導してみよう。

レッスンを始める前と後で、心が前向きになり、楽しかったと思っただけの指導を心がけること。以下にて、シニアを指導する際のポイントをまとめる。

1 ディープマインドフルネス®ヨガの原理原則を正しく指導すること

原理原則を理解してもらうことで安全なポーズを効果的に組むことができる。

2 正しい呼吸の方法を丁寧に分かりやすく指導する

呼吸法を身につけることで、心とカラダに様々な効果を得ることができる。呼吸法を実践することで「健康寿命」を引き上げることが期待できる。

シニア世代になると、過去や未来のことを考える時間が増える傾向にある。呼吸法の実践で「今、ここに」意識を向けることができるようになる。

シニア世代は呼吸筋の筋力が低下していることが多いので、丁寧に時間をかけて指導すること。まずは、基本の呼吸法をしっかりと指導すること。呼吸法は心身にダイレクトに影響を与えるので無理はさせないこと。声をかけながら指導すること。

3 アンチエイジング効果

老化の進行を防ぐためには、ミトコンドリアを効率よく増やすことが大切。ミトコンドリアから生産されるのがATPというエネルギー。体内に酸素を多く取り込むとミトコンドリアがフル回転し、アンチエイジングに必要なATPを生産する。

呼吸を大切にするディープマインドフルネス®ヨガを実践したり、積極的に呼吸法を行なうことで細胞呼吸が促され、細胞の中にあるミトコンドリアにも酸素が行き渡り、ミトコンドリアの中にあるATPが生成されやすくなる。

4 体をほぐす

時間をかけて体をほぐしたり、ストレッチを行なうことで、体の痛みや違和感を解消することができる。骨粗しょう症・各関節や首などの障害や痛みに気をつけながら、丁寧に体をほぐす時間をつくると良い。

5 ネガティブな考えが減少

心身の不調、孤独、老化への恐怖などでネガティブな考えが増えてくるシニア層。イェール大学で行われた研究では、瞑想を続けていると、ネガティブな考え自体が軽減することが分かった。

スタンフォード大学の研究チームは、瞑想は社会不安障害（SAD）の患者のネガティブな感情を軽減することを発見した。

シニアヨガ＝体を動かすヨガ、と考えがちだが、瞑想もヨガの大切な一部。瞑想を楽しむシニアが増えると、今よりもっと元気で明るい社会を築くことができるだろう。

6 記憶力

最近物忘れが多い、この先、自分の記憶はどうなっていくのだろうか、と記憶障害に不安を感じているシニアは多い。そうするとストレスが増える。

ハーバード医学メディカルスクールのSara Lazar博士の研究によると、長期に渡ってストレスを受け続けると、記憶力と深く関わる脳の一部である「海馬（かいば）」が萎縮することがわかった。

しかし、海馬が萎縮していた人に瞑想を実践させると、海馬の神経細胞が増加したことから、萎縮した海馬が回復することを証明した。

学術誌「Brain, Behavior and Immunity」に公開された最近の研究結果によると、1日30分の瞑想だけで孤独感が軽減されるだけでなく、アルツハイマー病などのリスクが軽減されたと述べている。

ディープマインドフルネス®ヨガを指導して、シニアの心からの笑顔を広げよう。

7 動かないカラダがあっても大丈夫

ディープマインドフルネス®ヨガは、動けるカラダを使って実践できるヨガ。体のどの部位が動くのか？動かないのか？をマインドフルネスすることで、動く場所を見つけることができる。

下半身付随、痛み、腫れ、麻痺などが原因で、動かないカラダの部位があれば、動かせる体の部位や筋肉を意識的に動かしてもらうように指導すること。

カラダが思うように動かないからと不安になるシニアもいるので、安心してもらうように声かけをしてあげよう。

8 ゆっくりとしたペースで指導する。デモンストレーションを効果的に行なう

受講者のペースを大切に。早いペースでは理解がしにくいことがある。ゆっくりとしたペースでデモンストレーションを交えながら指導すること。ただし、子供に説明するような指導はしないこと。

9 睡眠の質

「最近睡眠の質が低下している」、途中で目が覚めてしまうなどの不安を抱えるシニア層が急増している。十分な睡眠がとれないと免疫力の低下にもつながる。気分のムラ、不安障害にも。

最近の調査で、被験者にマインドフルネス瞑想を実践させたところ、実践前は被験者の40%が睡眠不足であったが、実践後は約80%の被験者に睡眠の質の改善が見られた。

ディープマインドフルネス®ヨガはマインドフルネスを取り入れたヨガでもある。今、ここに意識を向けながらポーズを組む、呼吸法、瞑想法を実践することで睡眠の質も改善される。

10 各関節に気を配る。怪我や傷害を防ぐ。ヨガの道具を効果的に用いる

シニアになると各関節に痛みや障害が起こりやすい。ヨーガを指導するときは、肩関節・膝関節・股関節に注意すること。肘や膝を曲げることを促すこと。ヨガの道具（ブランケット・ボススターなど）を効果的に用いること。必要であれば免責事項を記した書面を用意する。

11 孤独感を軽減

長年連れ添った伴侶の死、社会との繋がりが減ったなど、孤独感に悩むシニアが増えている。カーネギーメロン大学の研究によると、マインドフルネス瞑想のトレーニングは孤独感を軽減し、その結果、罹患率（りかんりつ）、死亡率、炎症誘発性遺伝子の発現のリスクが低下することを示した。

12 コアを強化

ディープマインドフルネス®ヨガはコアの強化を大切にするヨーガ。コアの筋肉を鍛えることで、転倒防止、姿勢が改善される、基礎代謝が上がる、老化防止などに役立つ。

コア強化のポーズを指導する時は、安全の確保のために壁などの支えを用いて指導すると良い。床との接点が多くあるアーサナは安全性が高い。太ももの間にブロックを挟んでもらうとよい。

コアの筋肉がついてきたら自信にもつながり、明るく、元気にやりたいことに挑戦する意欲が高まる。

13 聞きやすい大きな声で、ゆっくりと話す。地声で

できる限りわかりやすい言葉で、短い単語を選んでキューイングを出すこと。耳がご不自由な生徒への配慮を忘れないこと。シニア層は高音が聞き取りにくい場合がある。

14 繰り返しの大切さ

ポーズ、呼吸法、瞑想法にかかわらず繰り返し説明し、繰り返し実践してもらうことで理解を促すこと。

15 リラックスと休みのポーズを充分にとる

怪我や障害を防ぎ、転倒を防止するためにも、リラックスと休みのポーズを十分にとるようにすること。

16 頭が心臓の下にくるアーサナを行なう場合は、細心の注意が必要

めまいが起こりやすい。長時間は避ける。壁の近くで練習する。寄り添う。

17 自信を養う手伝いをする

自信は生きる力になる。ヨガが出来た！という満足感を覚えていただく。上手にできたら褒めてあげると良い。

7. Kids Yoga:キッズヨガの指導

昨今、キッズヨガが注目を浴びている。学習意欲の向上、集中力アップ、肥満防止、ストレス軽減などの様々な効果が期待できるキッズヨガ。ディープマインドフルネス®ヨガは個人にフォーカスするヨガなので、子供でも安心して楽しみながら実践することができる。

以下にて、子供にヨガを指導する際の注意点をまとめる。

1 ディープマインドフルネス®ヨガの原理原則を理解し指導すること

「子供だから」とあきらめないで。どのように説明したら「ディープマインドフルネス®ヨガ」の原理原則を理解してもらえるか？ を考えてみよう。例え話し、紙芝居、ストーリーをつくって説明することもできる。

子供は理解すると積極的に行動しようとする。小学校二年以降は子供扱いをしすぎないこと。

2 正しい呼吸の方法を丁寧に分かりやすく指導。集中力アップ

呼吸法を身につけることで、心とカラダに様々な効果を得ることができる。例えば、集中力が高まる。脳の酸欠を防ぎ、高いパフォーマンスを発揮できるなど。

子供時代から呼吸法を身につけることで、心とカラダの健康を高め、充実した人生を過ごすことができる。他の各種スポーツにも有効。

3 不安やうつ病

ストレスを感じているのは大人ばかりでなく、子供も同様。うつ病は子供にも起こる。大人と違って子どもは、自分の感情を周囲に伝える能力が十分に育っていないため、食欲不振、睡眠障害など体にあらわれやすい。早期発見、早期対処が大切。

ベルギーのルーヴェン・カトリック大学のFilip Raes教授（臨床心理学）は、ベルギーの5つの中学校で、約400人の学生（13歳から20歳まで）を対象に、各クラスで1ヶ月間マインドフルネス瞑想プログラムを続けた結果、不安やうつ病のような顕著な症状を発症する可能性が低くなることを報告した。

幼い頃から瞑想を実践することで、うつ病予防にもつながるのだ。

4 子供は多くの種類のヨガができる

子供はヨガができないのでは？ と思っている人が多いが、それは誤解だ。多くの子供は柔軟性が高く運動神経が優れているのでヨガが上手にできる。

ポーズを楽しそうに組む子供の姿が当たり前になる時代をつくろう！

5 多くの子供はヨガが好き

子供は平和で高次のエネルギーに敏感。「ヨガが好き」と感じることが多い。純粋な子供は、素直に自分と向き合うこともできる。

6 ポーズの名称は動物や子供に馴染みがあるものを用いると良い

難しいポーズの名前をいっても子供は理解できない。ポーズの名前を工夫することで、子供がヨガに興味関心を持つ。

らくだ・犬・バッタ・ヘビ・山・木・ワニ

7 集中力を持続させる工夫が必要

子供は集中力が短い。興味を喚起させる工夫をする。

例：音楽を用いる

8 子供の安全を守るために逆転は指導しない

安全の確保に注意すること。

9 子供は話が好きなので、ストーリー性を加える

シークエンスにストーリー性を用いると興味関心を抱いてもらいやすい。

10 コアを指導する

子供時代から体幹を鍛えることで健康的で丈夫な体に。姿勢も正される。カラダの成長にも良い影響が期待できる。他のスポーツにも役立つ。

内側からの自信。肥満防止。自己肯定感。自己受容。

11 シャバーサナでは、子供がイメージしやすいように工夫する

子供はシャバーサナが好き。集中力が短いので工夫が必要。子供は瞑想ができる。子供はエネルギーにも敏感である。視覚化やイメージネーションを使う。ストーリー性を用いて瞑想を誘導すると効果的。

12 興味を維持させるためにシークエンスの組み立て方を工夫する

例：アーサナの後にダンスを加え、その後にアーサナに戻る。

8. Sequencing: シークエンス

シークエンスとは、意図にあわせて正しい順序に組み立てられたまとまりのあるアーサナの流れを指す。

シークエンスをデザインする際は、安全で安定した有効な動作が実現できるよう熟考すること。指導する前に、必ずシークエンスを組み立てることが大切。成り行きの順序や好きなアーサナを多用するのを避けること。

1 意図とテーマの決定

- ・ 始めに練習の意図を明確にする（意図の明確化）
- ・ 意図にあわせて練習のテーマを決める（テーマセッティング）
- ・ シークエンスが意図とテーマにマッチするように熟考すること
- ・ 例：意図＝初心者に呼吸法について学んでもらいたい。テーマ「呼吸と向き合う」

2 人生の流れに沿って指導すると効果的

- ・ 呼吸法（誕生）
- ・ 寝位や座位（ヨチヨチ歩き～）
- ・ 立位（立つことが多い時期）
- ・ 寝位や座位（人生の折り返し地点以降）
- ・ 屍のポーズ

3 適宜カウンターポーズを入れること

- ・ 身体の負担を軽減するためのアーサナ
- ・ 例：ラクダのポーズ→子供のポーズ
- ・ 初心者やシニア対象→カウンターポーズを多めに指導する
- ・ 上級者→カンターポーズの入れすぎに注意
- ・ 座位・寝位でよく用いるカウンターポーズ：子供のポーズ、スプタバジュラーサナ
- ・ 立位で良く用いるカウンターポーズ：立位前屈、立位の開脚前屈

4 スムーズなトランジション（移り変わり）

- ・ 1つのアーサナから次のアーサナへのスムーズな移行を考慮すること
- ・ 仰向けとうつ伏せのアーサナの移り変わりを考慮すること
- ・ マットに骨盤を向ける位置を考慮すること（例：マットの広いほうと狭いほう）
- ・ 第一ステージから第六ステージの流れを意識すること

5 休み

- ・ 意図や対象者にあわせて休みのアーサナを効果的に入れること
- ・ 休むことでプラナーや体温が低下することがあるので注意
- ・ バラーサナやスプタバジュラーサナは休みに効果的なアーサナ
- ・ 屍のポーズ以外は休み中でも腹式呼吸が基本
- ・ 山のポーズは休みのアーサナとして利用できる

6 ポーズに留まる または 繰り返し

- ・ 意図や対象にあわせてポーズに留まるか繰り返しを行なうかを決定する
- ・ ポーズに留まる→通常4回の呼吸（H4）
- ・ ポーズを繰り返す→通常左右2回ずつ（R2）

7 呼吸法の種類

- ・ 意図や対象にあわせて呼吸法の種類を決定する
- ・ 例：ウジャイ呼吸・深呼吸・通常呼吸

8 バリエーション

- ・ 意図やテーマにあわせてバリエーションを決定する

9. シークエンスのデザイン（参考）数字はアーサナの番号

1 第一ステージ（座位・寝位）

呼吸法の指導を行なう（通常は座位ではじめる）。

2 第二ステージ（座位・寝位）

安全で安定したアーサナを実現するための準備。背骨/各関節やコアの筋肉を意識し、安全性の高いアーサナから指導すること。

体の準備ができていないのに背骨や各関節に負担をかけるアーサナを指導しないこと（例：座位における前屈やバッタのポーズ）。前屈、後屈、側屈、ねじり、逆転のアーサナをバランスよく入れること。

【テキストの番号に準ずる・順不同】

3・4・5・6・7・9・10・12・17・23・24・25・26・28・29・30・31・36・37

例：チャクラヴァッカーサナまたはバジュラーサナの膝立ちのバリエーション→コブラのポーズ→犬のポーズ→子供のポーズ

3 第三ステージ（立位）

はじめに山のポーズを指導する。アーサナの難易度を考慮して指導すること。1番難易度の高いアーサナは最後に入れると良い。

前屈、後屈、側屈、バランス、ねじりのアーサナをバランスよく入れること。2つの立位のカウンターポーズ（立位前屈、立位の開脚前屈）を続けて使用しないこと。

1・13・15・16・18・19・27・33・34・35・38・40・41・42

例：山のポーズ→山のポーズの側屈→立位前屈（カウンターポーズ）→木のポーズ→戦士のポーズ2→戦士のポーズ2リバース→立位の開脚前屈→戦士のポーズ1

4 第四ステージ（寝位）

1) 第1部（寝位）

一番はじめにスプタバジュラーサナを入れること。8または11を行なう目的の一つは、第四ステージ第2部で行なう【座位における前屈】に備えてハムストリングス筋をストレッチするため。足裏を伸ばすと腰痛予防に効果的。

スプタバジュラーサナ、8・11

例：スプタバジュラーサナ→スプタパタングスターサナ

2) 第2部（座位・寝位）

体があたたまり柔軟性が高まっている状態。呼吸が深まり心と体が統一されやすい。

座位における3つの前屈（14片足前屈、21座位の両足前屈、22座位の開脚前屈）はアーサナの実践を統一させ充実感を高める効果が期待できる。3つの前屈のいずれか一つを指導

するのを忘れないこと。

前屈、後屈、側屈、ねじり、逆転のポーズをバランスよく入れること。

3・4・5・6・7・9・10・12・14・20・21・22・23・24・26・28・29・31・32・36・37・43・44・45

例：ボートのポーズ→座位の両足前屈→ハーフスパイナルツイスト

5 第五ステージ（寝位）

骨盤や腰まわりを調節する。はじめにスプタバジュラーサナを入れること。

スプタバジュラーサナ、寝る三日月のポーズ、スプタバダコナーサナ+17・30・39

例1：スプタバジュラーサナ→橋のポーズ→スプタバジュラーサナ

例2：スプタバジュラーサナ→橋のポーズ→スプタバジュラーサナ→ヒップロール→スプタバジュラーサナ→寝る三日月のポーズ→スプタバジュラーサナ→スプタバダコナーサナ

6 第六ステージ（寝位）

屍のポーズ。

【言葉の勉強（参考）】

『臥位（がい）』とは。寝た姿。寝た状態。上を向いた寝姿の仰臥位（ぎょがい）または背臥位（はいがい）。横を向いた寝姿の側臥位（そくがい）。

うつぶせになった伏臥位（ふくがい）または腹臥位（ふくがい）などがある。

10. プロフェッショナルとして必要なスキル

以下にて、プロのヨガインストラクターとして必要なスキル、ヨガの仕事（ビジネス）において大切なことについてまとめる。

1 プロ意識を持つこと

- ・ 「自分はプロなのだ」という意識、つまり「プロ意識」を持つこと
- ・ プロ意識とは「お金をいただくのだから中途半端なものは提供できない」という気持ちでもある
- ・ 「プロならプロとしての指導をしなければ」という感性を大切に、プロとして恥ずかしくない内容を提供しようと取り組むこと
- ・ プロ意識はヨガティーチャーとしてのレベルを向上させ、技術面、精神面においても質の高い指導者として成長させる

2 常にベストを尽くすこと

- ・ 常日頃から、ベストな状態を長く保つためにはどうしたら良いか？ を模索し、答えが見つかったら実行に移す
- ・ ベストを尽くすと生徒にも無言で伝わる

3 常に成長し続けることに対して、自分と約束し、行動することが大切（コミットメント）

- ・ 良い先生は良い生徒。ヨガの学びには終わりが無い。学びを得るための行動が成長を促す
- ・ 自分が持つ技術、知識を総動員して取り組み、常に新しい技術や知識を仕入れる活動をする
- ・ 自分とのコミットメントが守られているかどうかを傍観すること
- ・ 先生としての自信を育む（自分を信じる力を増幅させる）

4 他者の伝統や信じていること、信仰を尊重すること。うわさ話をしない

- ・ 1人ひとりの生徒を尊重すること。自分が信じていないからという理由で生徒が信じることを否定してはいけない
- ・ うわさ話＝信用をなくす要因。ポジティブなエネルギーを高めるのとは逆の行為

5 他のヨガインストラクターを尊重すること。悪口をいわないこと

- ・ 自分が受け入れられない人や事柄に対しても、悪口をいってはいけない
- ・ 他者の悪口をいってネガティブなエネルギーをつくるよりも、ポジティブなエネルギーを高めることに集中すること。他者の悪口をいうとあなたの品位や信用が失われる

6 ヨガ インストラクターとして、良い手本（見本）になるべく自覚を持つこと

- ・ ヨガインストラクターという仕事には責任が伴う
- ・ 心と体を健康に保つために大切だと思えることを実践する
- ・ 人としてのあり方、生き方全体を通して「このような生き方をしたい」と思っているだけのお手本を目指す
- ・ プロのヨガティーチャーとして指導する時は、ベストコンディションを保つ努力が必要（あなたが不健康や不機嫌では説得力がない）

7 ビジネスの信用を築く

- ・ ビジネスにおいて一番大切なことは、お客様との「信頼関係」を築くこと。お客様に信頼されることが、ビジネスを永続的に発展させるためのポイント
- ・ 心と心の繋がりを深め、慈愛、思いやり、人を大切に思える心、慈しみ、感謝の気持ちを持つこと
- ・ ヨガの仕事で行なう全ての行動は「お客様との信頼関係を築く為」という気持ちが必要
- ・ 常に誠実さを保ち、リアルな存在であるようにつとめる
- ・ 自分が知っていることのみ話す。自分に対しても正直であること

8 守秘義務を守る

生徒さんから聞いた個人的なことは、他人に漏洩しないこと。他人に漏洩することによって信頼を失うことにもなる。守秘義務を守ること＝仕事（ビジネス）を守ること。

9 心と体の健康管理を行なう

暴飲暴食を避け、体によいものを摂取するようにつとめる。アルコールや刺激物などを多く摂取しないこと。自分のストレス対策を身につけること。毎日のヨガの実践。

11. ティーチングスキル

以下にて、ヨガティーチャーとして必要なスキルについてまとめる。

1 クラスの事前準備をしっかりと行なう

- ・ 常日頃の行動や習慣がクラスに反映されることを知る
 - ・ 体と心の準備を整えること
 - ・ 指導意図を明確にすること
 - ・ 指導前にシークエンスを組み立てること
 - ・ ヨガマットの配置計画と実施
 - ・ 道具を準備する（音楽、ブロック、ブランケット、ベルト、ボルスター等）
 - ・ 部屋の清掃、室温・音響設備などをチェックし整えること
- ※スマホからBGMを流す場合は、機内モードで着信やメッセージが入らないように留意する
- ・ 発声・発音練習を行なうこと
 - ・ 表情筋トレーニングを行なうこと
 - ・ トイレに行く。身だしなみをチェックする

2 快適に教えられる内容を指導する

- ・ 信頼関係を築くためにも、経験を通して十分に理解している内容を指導すること

3 クラスを始める前に、生徒に体の調子などを聞く。クラスでは、生徒の呼吸やエネルギーなどを近くで観察する

- ・ 「今日はお身体の調子はいかがですか？」など、生徒の体調を確認すること
- ・ 生徒と繋がることによって、目に見えない呼吸の状態やエネルギーのレベルが感じられるようになる。生徒のアーサナのみを注目しないこと

4 指導をする際は、アタに留まることが大切

- ・ クオリティー（質）の高い指導の実現
- ・ 生徒との繋がりを高めることが出来る
- ・ ヨガの効果を高める
- ・ 怪我や障害の予防、ミスの予防

5 オリジナリティー溢れるクラスをつくる

- ・ 自分らしいクラスづくりに意識を向ける
- ・ 愛することや信じることを分かち合う

6 生徒を平等に扱う。全ての生徒を受け入れる

- ・ 気が合う生徒のみと話さない。生徒側の立場に立つと、「平等に扱われる」大切さが見えてくる
- ・ 全ての生徒と平等に接しているかどうかを常に傍観する姿勢が大切

7 慈愛、ジャッジをしないこと、シェア（分かち合い）

- ・ 全ての生徒に対し、分け隔てなく慈愛を持って接すること。慈愛の気持ちは無言で人に伝わりポジティブなエネルギーを育む
- ・ 慈愛と忍耐力を持って指導すれば、生徒は安心感を覚え、安全だと思う
- ・ 生徒をジャッジしないこと。常に謙虚さを持つこと。ジャッジをする側、される側の両者にネガティブな状態を生む

8 生徒に完璧を求めず、強要しないこと。あなた自信も完璧でいようとしないこと

- ・ 生徒の個々のペースを大切に尊重することが大切
- ・ キューを過度に出したり、アジャストメントのやり過ぎに気をつける

9 ゆっくりと、大きな声で話す。声の速度、トーンに気を配る。地声で

- ・ 指導時は自分自身を客観的に傍観するとよくみえてくる
- ・ 常日頃から発声・発音のトレーニングを行なう（磨けば光る）
- ・ 心から生まれる言葉を使うように心がける

10 アジャストメントを丁寧に行なう

- ・ アジャストメントをするときは、生徒のスペースを大切にすること
- ・ 初めての生徒にはアジャストメントを提供してよいかを確認すること
- ・ 生徒の学び方は異なるので、柔軟に指導すること

11 ポジティブな言葉を使用する。言葉を注意深く選ぶこと

- ・ ヨガティーチャーの言葉には影響力がある
- ・ 「疲れた顔をされていますね」という代わりに「ヨガでリフレッシュしましょうね」などポジティブな言葉に置き換えるようにする
- ・ 人として、ヨガティーチャーとしての自分を尊敬し、自分に対してネガティブなことはいわない

12 医者のような健康診断を行なわない（医師免許がない場合）

- ・ 心身の調子が悪い生徒がいたら、医者に診てもらうことをすすめる
- ・ 決して医者のような診断をしないこと
- ・ 責任がとれない軽はずみなことは口にしないこと

13 クラスの前に意図やテーマについて伝える

- ・ 指導者の意図やテーマを事前に伝え、生徒と共有することは大切

14 あなたが受けたトレーニングや教育を信じる



RYT200 解剖学



Yoga Healer Academy • Hawaii
Prana Chakra Yoga™

当テキストの内容、画像等の
無断転載・無断使用を固く 禁じます
また、インターネット上での引用を厳禁いたします

1. 脊柱（背骨）

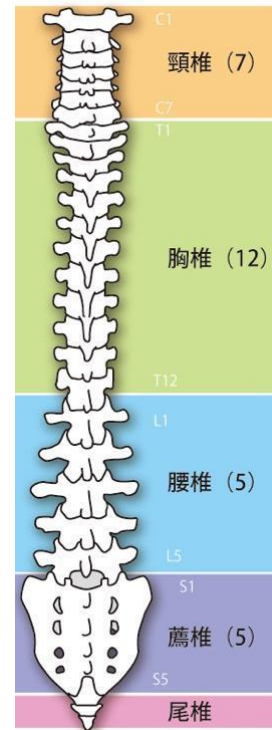
以下にて脊柱についてまとめる。

脊柱は以下から構成されている。

- ・ 頸椎（けいつい：Cervical）7個
- ・ 胸椎（きょうつい：Thoracic）12個
- ・ 腰椎（ようつい：Lumbar）5個
- ・ 仙椎（せんつい：Sacrum）5個
- ・ 尾椎（びつい：Coccyx）3個～5個

仙椎と尾椎は、成人ではそれぞれ癒合（ゆごう）し、仙骨（せんこつ）と尾骨（びこつ）を形成する。

それぞれその頭文字をとってC1やT12などと呼ぶ場合がある。日本語の場合は頸椎1番、胸椎12番など呼ぶことがある。



1. 脊柱の生理的湾曲（せいりてきわんきょく）

成長とともに脊椎は湾曲し始め、頸椎が前湾、胸椎が後湾、腰椎が前湾し、S字状のカーブを描く。生理的湾曲は重たい頭を支え、直立二足歩行に必要なバランスをとっている。

2. 脊柱の弱い連結部

脊柱には3つの弱い連結部がある。

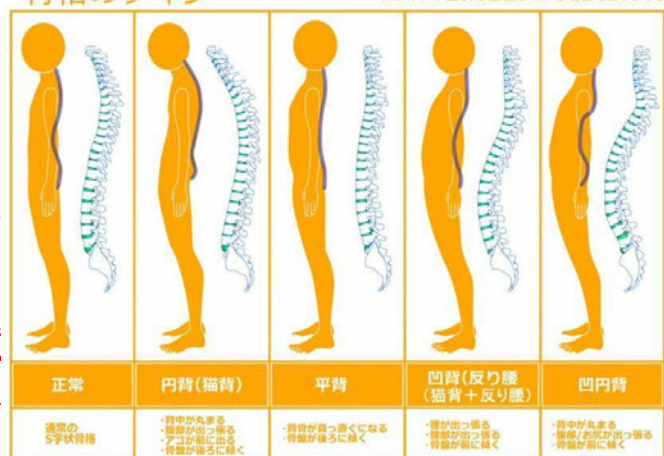
- ・ 頸椎7番と胸椎1番の間（C7-T1）
- ・ 胸椎12番と腰椎1番の間（T12-L1）
- ・ 腰椎5番と仙骨の間（L5-S1）

3つの弱い連結部は痛みや怪我が起こりやすい場所。ポーズを組む際には注意が必要。痛みや怪我を防ぐためには、呼吸と動作を連動させること、マインドフルな状態を保つこと、反動でヨガをしないことが大切。

人の体は皆異なる、ということを理解した上で、完成系に至るまでのプロセスを大切にすること。マインドレスな状態で完成系を追求しないこと。

骨格のタイプ

※タイプや症状は重複している場合もあります。



2. 骨盤のゆがみ

骨盤の原因は様々だが、その一つに「左右差」があげられる。

骨盤のゆがみは筋肉の衰え、筋肉の緊張、普段の姿勢などにより、骨盤のまわりにある筋肉のバランスが崩れることで生じることがある。

その他、人間の体を支える3つの土台である「足」「骨盤」「脊柱（背骨）」のうち、どれかに原因があることが多い。

1. 骨盤のゆがみは腰痛の原因となる

骨盤のゆがみを修正するには？

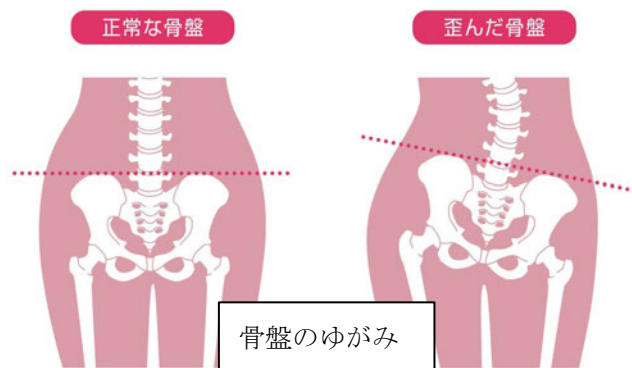
- ・ 骨盤まわりのヒップや太腿の筋肉を鍛える・ゆるめる
大臀筋、股関節内転筋群、股関節外旋筋群、股関節外転筋群、腸腰筋、ハムストリングス筋
- ・ 骨盤と足をつないでいる股関節の可動域を広げる（動きをスムーズにする）
- ・ 骨盤のゆがみが生じないようにマインドフルな生活を送る（足を組まない、姿勢を正す、運動をする、ストレス管理を行うなど）

2. オススメのアーサナ

アパナーサナ・足を高く伸ばすポーズ・がっせきのポーズ・子供のポーズ・コブラのポーズ・キャット&カウポーズ・鳩のポーズ・橋のポーズ・ねじりのポーズ

アーサナ+呼吸法+マインドフルネス（瞑想法）+ヨガ哲学が統合化されたディープマインドフルネス®ヨガは心と体をつなげ、ポジティブなアプローチができる唯一無二のヨガ。

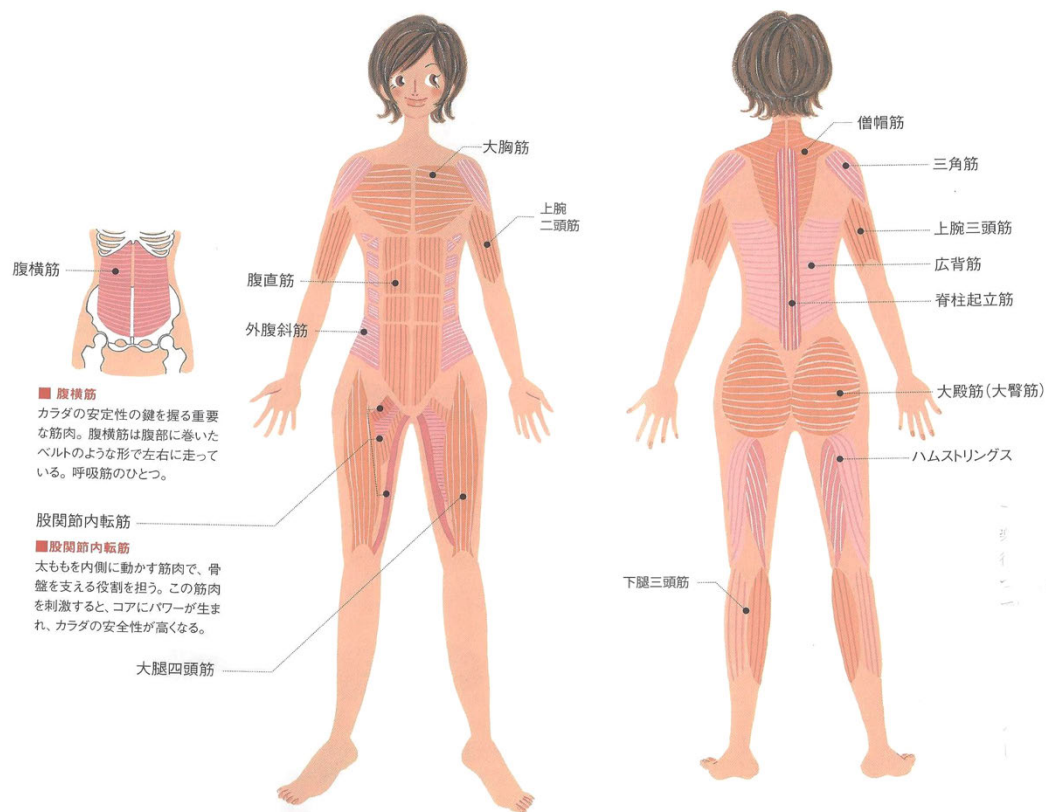
骨盤の歪みを修正する効果が期待できる。



様々な原因で骨盤のゆがみは生じる。肩こり・首こり・生理痛・自律神経の乱れにつながる

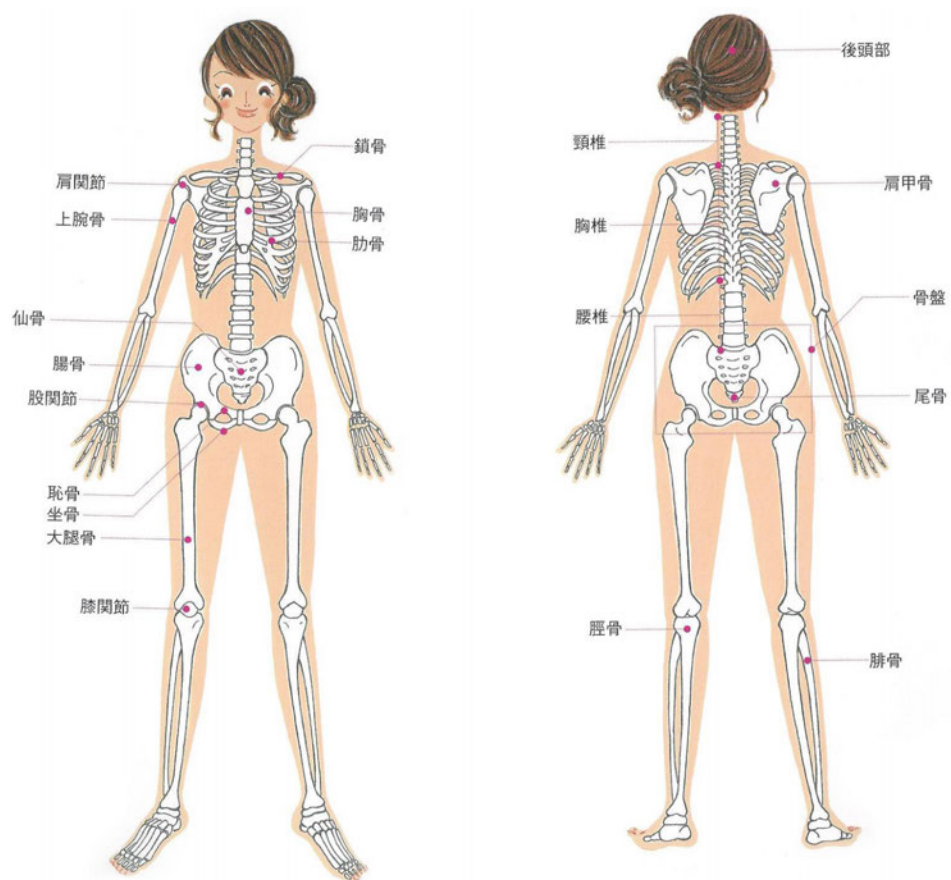
3. 主要な筋肉と骨格

1. 筋肉



出典： 症状別3分ヨガレッスン—気になる不調をおうちでスッキリ解消！
アキ・ソラーノ著（2012）ネコ・パブリッシング社

2. 骨格



出典： 症状別3分ヨガレッスン一気になる不調をおうちでスッキリ解消！
アキ・ソラーノ著（2012）ネコ・パブリッシング社

4. トレーニングの原理・原則とヨガ

トレーニングの基本原則を理解しながら、ヨガのポーズ（アーサナ）を行なうことによって、障害や怪我を防ぎ、無理なく上達することができる。

1. 過負荷（オーバーロード）の原則

トレーニングの効果を得るためには、日常生活よりも高い負荷をかけることが必要。その結果、体がその強度に耐えられるようになる。

トレーニングによって筋力が高まれば、さらにトレーニングの負荷を上げていくことで効果が期待できる。

より高いレベルのアーサナを目指す場合は、日常生活よりも高い負荷で練習し、レベルにあわせて負荷を調節する必要がある。

2. 漸進性（ぜんしんせい）の原則

トレーニングの質、負荷や量は自分の体の発達に合わせて段階的に（徐々に）上げていくべき。急激に負荷や量を増やすとオーバーワークの原因をつくり、効果が上がらないばかりか、障害や怪我を引き起こす原因となる。

より高いレベルのアーサナを目指す場合は、自分にあったアーサナやバリエーションを選択し、ホールドの時間やリピートの回数、呼吸などを調節する必要がある。

体の準備ができていないのに無理なアーサナをしてはいけない。

3. 全面性の原則

トレーニングの効果を得るためには、筋力・柔軟性、平行性、スピード、持久力など様々な要素を偏りなくトレーニングしていくことが必要。

よりレベルの高いアーサナを目指す場合は、筋力や柔軟性だけに目を向けるのではなく、呼吸法、瞑想法などの実践とあわせて、心と体全体をバランスよく高める練習を続けること。

4. 反復性の原則

トレーニングの効果は1回では得られない。トレーニングは、適度な休息を保ちながら、繰り返し継続して行なうことによって効果が得られる。

よりレベルの高いアーサナを目指す場合は「継続は力なり」の言葉通り、即効性を期待せずに、目標に向かって諦めずに、強い意図を持ちながら長期間練習と続けていくこと。

5. 個別性の原則

トレーニングの効果を最大限に引き出すためには、個別のトレーニング内容を考慮し、実践する必要がある。

各個人の年齢、性別、運動歴、健康状態、トレーニングの目的などは異なる。

ヨガの練習は、しばしば集団で行われるが、その中でも個人にあわせた考慮が必要。よ

りレベルの高いアーサナを目指す場合は、個々の違いを理解・尊重し周りの人と比べることなく、アーサナを自分にあわせることが大切（自分が主人公のヨガの実践）。

6. 意識性の原則

鍛えている部位を意識しながらトレーニングを行なうことが必要。

例えば、使っている筋肉を意識することによって、筋肉を正しく使えているかなどの確認ができ、体の安定性を保ちながら強化すべきポイントが理解できる。意識をしないと、反動で無理な動きをして、筋肉を痛めてしまうなどの問題が生じることがある。

よりレベルの高いアーサナを目指す場合は、呼吸に意識を向けて、体やエネルギーの状態を意識して行なうとより効果的。

7. 特異性の原則

目的に応じてトレーニングの内容を考慮しないと効果的な結果は得られない。トレーニングは、トレーニングをした部位や動作に効果があらわれる。

例えば、上腕二頭筋（腕の筋肉）を鍛えたいのに、木のポーズを練習してもあまり意味がない。

より高いレベルのアーサナを目指す場合は、上達したいアーサナに応じて練習の内容を選ぶ必要がある。

8. 可逆性の原理

トレーニングの効果は、トレーニングを続けている間は維持されるが、中断するとその効果は徐々に失われていく。トレーニングの期間が長ければ長いほど効果が失われる時間は遅く、短ければ短いほど早く失われる。

より高いレベルのアーサナを目指す場合は、トレーニングを中断することなく継続して練習を行なう必要がある。アーサナ上達に向けてのコミットメント（自分との約束）と実践が大切。

9. 超回復の原理

トレーニングを行なった後は、一時的に体の負荷許容量が低下する。その原因は、疲労やエネルギーの低下、筋繊維（きんせんい：筋肉を構成する線維状の細胞）の微小な損傷などがあげられる。

トレーニング後は、体内で回復がはじまる。損傷を受けた筋繊維の修復も起こり、負荷に対抗すべくより強い筋繊維を再生しようとする。この時に、適度な回復期間を設け、適切な栄養が伴うと体はより高いレベルへと向かい、トレーニングを行なう以前よりも体のレベルが上がり、強い筋肉が形成される。この現象を超回復という。

ヨガの練習において、「回復時間は練習の一つ」と捉え、計画的に練習を継続することが大切。やみくもに練習を継続すれば上達するというものではないことを理解する。

参考：個人差はあるが、トレーニング後に強い筋線維を作るには24～48時間程の休養が必要だといわれている。

5. 主動筋/協働筋/拮抗筋

1. 主動筋（しゅどうきん）

一つの動作をする時に、その中心となる主に動く筋肉を主動筋という。

筋肉の多くは骨を挟んで、主動筋と拮抗筋（きっこうきん）とが一对になって存在している。ヨガのポーズを行なう際は、主動筋を意識することで、アライメントが整いやすくなり、ポーズが安定する。

例：肘を曲げた場合には上腕二頭筋（じょうわんにとうきん）が主動筋として収縮し、上腕三頭筋（じょうわんさんとうきん）が拮抗筋として弛緩（しかん）する。

2. 協働筋（きょうどうきん）

主動筋の働きを補助する筋肉を協働筋という。大きな力は発生しないが微妙な動きのコントロールを助ける。

ヨガのポーズを行なう際は、協力し合って働く特定の筋肉のグループを意識し、バランスよく働かせることによって、ポーズを深め、安定させることができる。

例：肘を曲げる際は、上腕二頭筋が主動筋として収縮する。その時、上腕筋（じょうわんきん）や腕橈骨筋（わんとうこつきん）がそれを補助し、拮抗筋である上腕三頭筋は自動的に弛緩する。



3. 拮抗筋（きっこうきん）

主動筋と協働筋の動きと逆に働く筋肉を拮抗筋という。

ある主動筋が働く際、対になる拮抗筋が自動的に弛緩することにより、動作がスムーズに行なえるようになる。

例：肘を伸ばす際は、上腕三頭筋が主動筋として収縮し、上腕二頭筋が拮抗筋になり弛緩する。基本的に拮抗筋は自動的に弛緩するが、完全に脱力することはない。関節に負担がかからないように、適度に緊張を残した状態で弛緩する。そのことによって、動作の速度やアングル（角度）が調節されやすくなる。

6. 体幹を安定させる主要な筋肉を学ぶ

ここでは、体幹を安定させる主要な筋肉を学ぶ。

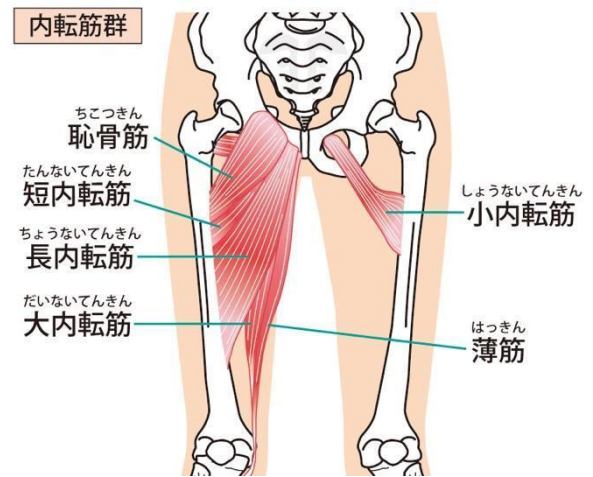
1. 股関節内転筋群（こかんせつないてんきんぐん）

太ももの内側部分に存在する筋肉。

恥骨筋（ちこつきん：恥骨から始まり大腿骨の一番近いところにつく）、短内転筋（たんないてんきん）、長内転筋（ちょうないてんきん）、大内転筋（だいないてんきん）、薄筋（はつきん）。

股関節内転筋群が硬いと、開脚や前屈ができにくくなる（開脚前屈が苦手になる）。弱いと、座っている時に自然と膝が開く。O脚の原因にもなる。

アーサナでの鍛え方は、両太ももの内側にブロックを入れて、左右均等の力でブロックを挟み込む。ストレッチはバタコナーサナの前屈や座位開脚前屈が有効。



1) 働き

両方の股を内側に閉じる筋肉。股関節の内転。

体の重心を内側に引き寄せ、動作を安定させる。骨盤を安定させる。

2) 日常生活動作

歩行。走行。多くの日常生活動作に関与。

2. 腹横筋（ふくおうきん）

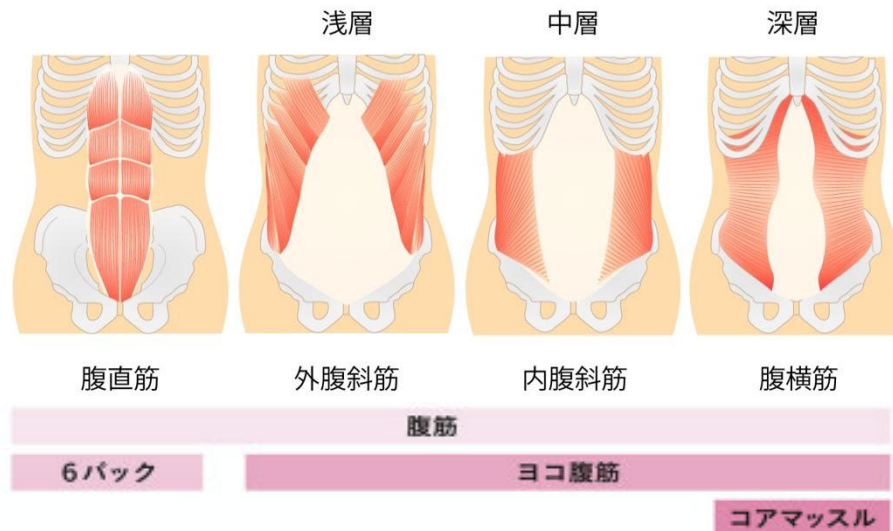
腹横筋はお腹周りをコルセットのように取り囲んでいる腹筋群の一つ。腹横筋は、腹壁（ふくへき）の最深部（しんそうぶ）にある筋肉。腹横筋は骨盤や肋骨下部から水平に走っている。横隔膜（おうかくまく）は腹横筋の上をふさぐようにして存在する。腹横筋が収縮することで内臓を圧迫し腹圧が上がり、腰椎の安全性が高まる。

1) 働き

体幹の維持。姿勢の維持。体幹の前屈や側屈、旋回（せんかい）。重力に対して耐える力（抗重力）。腹圧の調整（腹横筋が働くと腹圧が高まる→姿勢が良くなる。アーサナにおいては体幹（コア）に安定と力を与える。骨盤底筋群を持ち上げる。背骨1つ1つを動かす。背骨を反らす。手足を伸ばす。

2) 日常生活動作

内臓を守る。体を安定させる。動作を安定させる。



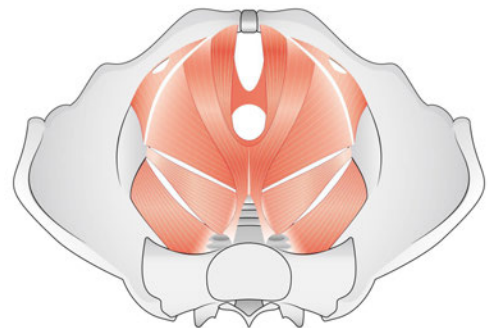
【参考】

■**腹斜筋（内腹斜筋・外腹斜筋）**：骨盤の前の出っ張りが前後にズレないようにキープ。足をあげる時に骨盤の前をキープ。体のねじり。胸郭を拡大するサポート。

■**腹直筋**：体を前屈させる。背中を反るサポート。股関節内転筋群の上のほうをサポート。ハムストリングス筋の内側を使いやすくする。

3. 骨盤底筋群（こつぱんていきんぐん）

ムーラバンダともいう。骨盤の底にあるハンモック状の細かい筋肉群の総称。子宮や膀胱といった下腹部の臓器を下から支える機能を持つ筋肉。さらに、肛門、尿道、膣などを締める働きがある。



呼吸の際も大切な役割を果たす。息を吸う際に、横隔膜は収縮しながら骨盤側に下がり、腹圧を上げる役割を担う。この時に、**上からの圧を受け止める役割を担うのが骨盤底筋群**。息を吐く際に腹横筋の収縮と同時に骨盤底筋群も収縮する。この時、体幹（コア）が安定しやすくなり、骨盤の歪みが調整されやすくなる。

骨盤底筋群のトレーニング法は、骨盤をニュートラルな状態に保ちながら肛門を締めると効果的。ただし、肛門を締め過ぎると骨盤底筋群の収縮が得られにくくなるので注意。

女性の場合は膣で水を吸い上げるような感覚。骨盤底筋群を収縮させる感覚がつかめない時は、お腹をゆっくりと最後まで凹めると二次的に骨盤底筋群を収縮させることができる。

1) 主な働き

骨盤内臓器の位置の保持。排便の補助。呼吸や腹圧の調整。骨盤を底から支える。

2) 日常生活動作

排泄物の制御。

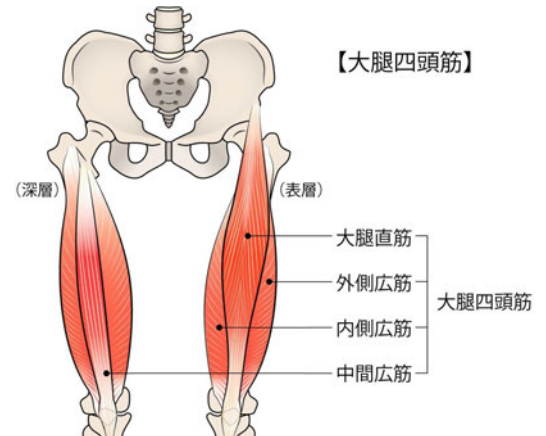
4. 大腿四頭筋（だいたいしとうきん）

体の正面側（前面側）の太ももの部分に存在し、四つの筋頭（きんとう）からなる。

大腿直筋（だいたいちよくきん）、外側広筋（がいそくこうきん）、内側広筋（ないそくこうきん）、中間広筋（ちゅうかんこうきん）。

下半身のパワーが要求されるあらゆる運動・動作を力強く行なうためにはこの筋肉が必要。大腿四頭筋を鍛えると膝が安定し、膝の痛みの予防になる。

アーサナでの鍛え方は椅子に座り膝を曲げずに脚を伸ばす（片脚ずつ）。ダンダーサナ2（長座）を保ちながら膝下にブランケットを置き、膝を床に向かって吐く息と共に押し付ける。ストレッチは弓のポーズやダンサーポーズ（脚を上げている方）が有効。



1) 主な働き

収縮すると膝を伸ばす力が生まれる（膝関節の伸展に関与）。

2) 日常生活動作

歩行、走行。

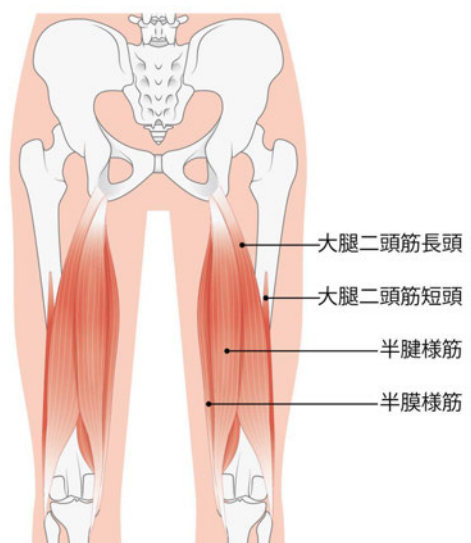
5. ハムストリングス筋

太ももの裏側、大腿四頭筋の反対側にあるのがハムストリングスと呼ばれる筋肉群。

ハムストリングスは3つの筋肉で構成されている。大腿二頭筋（だいたいにとうきん）、半膜様筋（はんまくようきん）、半腱様筋（はんけんようきん）。

膝を曲げている時はハムストリングス筋が主動筋になり、大腿四頭筋が拮抗筋になる。収縮すると下腿（かたい：膝から下の脚部分）を引き上げる力が生まれる。ランナーはこの筋肉が発達している。

ハムストリングス筋は、膝関節と股関節の両方に関与する。鍛えるとヒップアップ効果、セルライト防止に役立つ。



鍛え方はランジがよく知られている（ランジを行なう際は前脚の大腿部が床と平行になるくらいまで沈める。膝を曲げた時に肩と腰のラインを揃えること。膝と足をアライメントにすること）。ストレッチをしたい場合は、膝を曲げない状態を保ちながら前屈をすると有効。ハムストリングス筋が硬いと腰痛の原因に。

1) 主な働き

膝関節の屈曲。股関節の伸展。

2) 日常生活動作

歩行、走行。足を体に引き付ける動作や、走る時に地面を蹴るような動作。

6. 腸腰筋（ちょうようきん）

下半身と上半身をつなぐ筋肉。体幹の安定装置的な役割。

腸腰筋は大腰筋（だいようきん）と腸骨筋（ちょうこつきん）、小腰筋（しょうようきん）という3つの筋からなっている。これを総称して腸腰筋と呼んでいる。深層筋肉（しんそうきんにく）。

腸腰筋を鍛えると、ウエストのくびれ、ぽっこりお腹解消、ヒップアップなどの効果が期待できる。衰えると転倒しやすくなる。猫背や腰痛の原因にもなる。腸腰筋の鍛え方は、歩くことが有効。

歩く時は、姿勢を正し、脚を根本から大腿で振り出すように歩くと効果的（脚の根本が10センチほど上にあるようなイメージで歩く）。太ももの高く上げる階段登りも効果的。

ストレッチをしたい場合はランジが有効（後ろ脚の腸腰筋がストレッチされる）。



1) 主な働き

股関節を屈曲（股関節の屈曲の主動筋）。体幹に安定性を与える。太ももを上げる。骨盤の位置を正常に保つ。

2) 日常生活動作

歩行、走行。

7. 股関節外旋筋群（こかんせつがいせんきんぐん）：深層外旋6筋

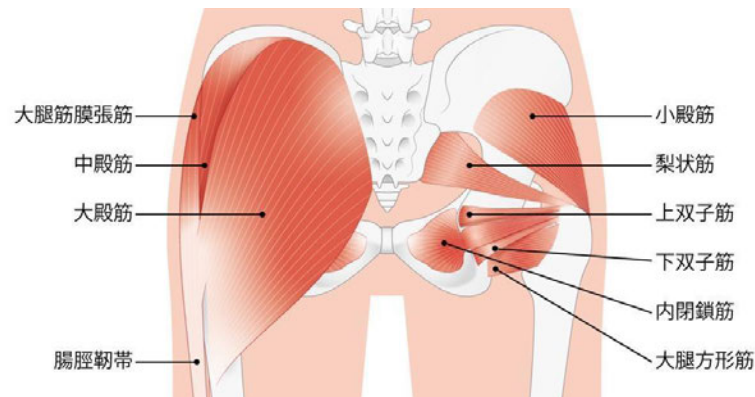
お尻に力を入れるとエクボができる周辺。短い筋肉。

大腿骨頭（だいたいこっとう）を臼蓋（きゅうがい）に引きつけ、安定させる。後ろから股関節の安定をサポート（前方からは腸腰筋、側方からは小臀筋がサポート）。

股関節外旋筋群は股関節の外旋に関与する。梨状筋（りじょうきん）、内閉鎖筋（ないへ

いさきん)、外閉鎖筋 (がいへいさきん)、上双子筋 (じょうそうしきん)、下双子筋 (かそうしきん)、大腿方形筋 (だいたいほうけいきん)。

全ての筋群は筋の長さが短く、大臀筋の深層に位置している。股関節外旋筋群でよく知られているのは梨状筋。梨状筋は股関節固定にも作用し、股関節において大腿骨を外旋する役割がある。



股関節が外旋できると、①膝が横に開きやすくなる②骨盤が立ちやすくなる③コアが安定しやすくなる④上半身を起こしやすくなる。

アーサナにおいては外旋をするポーズ（例：戦士のポーズ2）の完成度が高まる。アーサナでの鍛え方は、股関節外旋筋群を意識しながら外旋系のポーズを行なうのが有効。**ただし、意識的に股関節から外旋しないと効果がでない。爪先のみ外に向けないこと。**

ストレッチをしたい場合は、ハトのポーズのやや前屈（脚を曲げている方の梨状筋をストレッチ）、ハーフスパイラルツイストの脚+膝を抱えて胸の方に引き寄せると有効。蓮華座（れんげざ）が不得意なのは股関節外旋筋群が原因であることが多い。

1) 働き

股関節の外旋。股関節の安定性を高める。股関節を脱臼から防ぐ働き。

2) 日常生活動作

あぐらをかく。スクワット。

8. 股関節外転筋群（こかんせつがいてんきんぐん）

骨盤の外側に位置する。立位や歩行において大切な筋肉。中臀筋（ちゅうでんきん：大臀筋にすっぽり覆われている。立位や歩行時に体の左右のブレをとめる働き）、小臀筋（しょうでんきん：中臀筋よりも下に付着）、大腿筋拡張筋（だいたいきんかくちょうきん）で構成されている筋肉群。股関節外転筋群が働かないと木のポーズの際に体が横揺れする。アーサナでの鍛え方は、股関節外転筋群を意識しながら木のポーズや山のポーズを行なうのが有効（横揺れしないように）。

1) 主な働き

股関節の外転。体の重心が外側にずれた時にその力を抑える働き。歩行時に骨盤を安定させる。

2) 日常生活動作

立位。歩行。

9. 大臀筋（だいでんきん）

お尻にある大きな筋肉。お尻の筋肉では一番表面にある。活性化させると盛り上がり固くなる。大臀筋は骨盤を介して上半身と下半身を繋げる筋肉。

大臀筋を活性化させると背中が伸び、正しい姿勢がつけられる。大臀筋がゆるむと骨盤が不安定になり腰痛の原因となる。大臀筋は股関節を支え、骨盤が前に傾き過ぎないように支える働きをする。

大臀筋の筋力が下がると、垂れ下がったヒップになってしまう。大臀筋を鍛えると形のよいヒップがつけられ、その結果、ヒップのトップの位置が上がる。

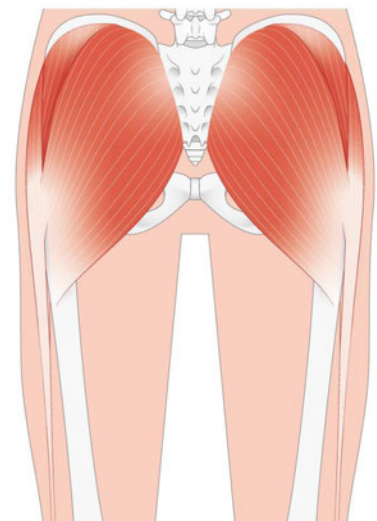
アーサナでの鍛え方は、大臀筋を意識しながら橋のポーズや椅子のポーズ、バッタのポーズ（片足ずつ上げるバリエーション）、テーブルポジション（コアバリエーション）が有効。

1) 主な働き

股関節を伸展（股関節の伸展の主動筋）。股関節を外旋。脊柱伸展。

2) 日常生活

歩行。階段を登る。しゃがんだ状態から立ち上がる。



7. プラナチャクラヨガ™とディープマインドフルネス®ヨガにおける解剖学

以下にてプラナチャクラヨガ™とディープマインドフルネス®ヨガを実践する時に意識する解剖学についてまとめる。

1. コア（体幹部）の筋肉を鍛えて、カラダの安定性（スタビリティ）を高める

コア（体幹部）筋肉を意識的に使うことによってカラダに安定性（スティラ）とリラックス（スッカ）が生まれる。

スティラとスッカのバランスを整えることによってポーズの効果を最大限に引き出し、安全でリラックス効果が高いポーズを楽しむことができる。

コアを構成する筋肉は、腹横筋（ふくおうきん）、腹直筋（ふくちよくきん）外・内腹斜筋（がい・ないしゃきん）、大臀筋（だいでんきん）、僧帽筋（そうぼうきん）、広背筋（こうはいきん）、脊柱起立筋（せきちゅうきりつきん）などの大きな筋肉。

これらの筋肉の鍛えることによって、カラダの中心（軸）が安定し、骨盤や脊柱、股関節などを守りながら様々な動きを実現できる。

当アカデミーが提唱する二つのヨガでは、スティラとスッカのバランスを整えるために以下の二つの筋肉を特にフォーカスする。

1. 腹横筋（ふくおうきん）
2. 股関節内転筋群（こかんせつないてんきんぐん）

【アーサナで腹横筋を鍛えるためには？】

吐く息でゆっくりとお腹を凹ませること。腹横筋に意識を向けること（意識性の法則）。アーサナを組む時に最初に足裏に意識を向けること。

アーサナを組む時は体の下から上へ向けることが大切。

例：足裏→下腿→膝→太腿→骨盤→腹部→胸→肩→首→顔



【ポーズで股関節内転筋群を鍛えるためには？】

吐く息で股関節内転筋群を活性化させること。脚を腰幅に保つ。太ももの内側にブロックを挟む。足裏を床に安定させる。

8. 反張膝（はんちょうひざ）の危険性

ポーズを組んでいる時に膝に痛みを感じたり怪我をする人が多い。その原因の一つが反張膝（はんちょうひざ）。反張膝は「膝をロックする」と表現することがある。

以下にて反張膝についてまとめる。

1. 反張膝の見分け方

反張膝は動きが小さいため見逃してしまうことがある。反張膝の見分け方は、

1. 膝がピーンと伸びきっている
2. 逆方向に反り返っている
3. 膝の後ろを手で触ると硬さや力みが伝わる
4. 反り腰になっている

2. 反張膝のデメリット

- ・ 呼吸の乱れを生じさせるため安全性が低くなる
- ・ 膝の周りや太ももの後ろ、股関節などに痛みを感じる
- ・ 膝関節に負担がかかる
- ・ 反り腰になりがち。腰を痛める原因をつくる
- ・ コアの筋肉がうまく作動できず、安全性と快適性を維持することができない

反張膝はバレリーナやダンサーにもよく見られる。知らないうちに癖になっていることが多い。

3. 反張膝の原因

- ・ 柔軟性やアーサナの見た目の良さを重視しすぎている
- ・ 腹式呼吸を行っていない
- ・ 足裏を床に安定させていない
- ・ コアの筋肉を使っていない
- ・ 膝を安定させる大腿四頭筋（だいたいしとうきん）とハムストリングス筋のバランスが保たれていない

4. 反張膝にならないために気をつけたいこと

- ・ 非暴力（アヒンサ）の徹底。自分の体を大切にすること
- ・ 柔軟性やポーズの見た目だけを重視しないこと
- ・ 見栄や競争心でポーズを組まないこと
- ・ 人の心やカラダは千差万別。その時によってアーサナの完成系が異なることを理解する
- ・ マインドフルネスでポーズを組むこと
- ・ ヨガに自分の心やカラダをあわせようと無理をしないこと

- ・ 柔軟性や見た目を重視するあまり、ヨガで怪我をしたり、痛みを招くことは避けなければいけない

■あなたはどんな時に「自分を大切にしないヨガ」をしがちですか？

■なぜ、「自分を大切にしないヨガ」をしてはいけないのでしょうか？



RYT200 呼吸法



Yoga Healer Academy • Hawaii
Prana Chakra Yoga™

当テキストの内容、画像等の
無断転載・無断使用を固く 禁じます
また、インターネット上での引用を厳禁いたします

1. 呼吸法とは？

以下にて呼吸法についてまとめる。

1 呼吸法

呼吸法とは、呼吸の仕方、またその技術体系やそれを用いた訓練法のこと。サンスクリット語で呼吸法のことを【**プラーナヤーマ**】という。プラーナヤーマの基本は「腹式呼吸」。

横隔膜を上下に大きく動かす腹式呼吸は、普段呼吸が浅い人にとっては難しいと感じることが多い。しかし、横隔膜は筋肉なので、深い呼吸で収縮を繰り返すことによって鍛えられる。そのことで、腹式呼吸がラクに行なえるようになる。

2 自律神経にアプローチ

呼吸は24時間休むことなく自律神経でコントロールされ自動稼働している。普段、無意識に行なっている呼吸は、意識的に速めたり、ゆっくりしたり、深呼吸により息の量を調整することが可能。このように無意識でも意識的にも行なえるといった二面性を持つ生理機能は「呼吸」だけ。

3 自己をコントロール

呼吸は生命を維持していく上で必要不可欠。そして、呼吸法を実践することで、体だけではなく脳やメンタルまでコントロールできることが、科学的に解明されつつある。

呼吸法を正しく行なえば、脳内ホルモンや自律神経、心拍数、筋肉や血管だけでなく、心の状態にも影響を与える。

つまり、今まで無意識に何気なく行なっていた呼吸を、意図的に使いこなすことで、脳・体・心を自分が求める状態に制御（コントロール）することが可能。

4 ヨガ哲学と呼吸法

サンスクリット語の「プラーナヤーマ」とは「生命エネルギーのコントロール」という意味を持つ。（プラーナは「生命エネルギー」、アヤマは「止める・コントロールする」を意味する）

プラーナヤーマとは、呼吸を使ってエネルギーの循環をよくして、生命エネルギーを高める実践法。ヨガ哲学では、プラーナヤーマを次のように定義している。

- ・ 吸う息が穏やかに体に保たれていること。
- ・ 吐く息が適切に空間に放たれていること。
- ・ リズミカルな呼吸がスムーズに行なわれていること。

5 ヨガ哲学に記された呼吸法

1. 吐く息・保持する・吸う息を調整することで心を整えることができる(1-34)
2. 呼吸法は、悟りを開いてプルシャ(本当の自分)と出会うための実践法の一つ(2-29: ヨガ八支則)
3. 快適に、安定した姿勢を保つことで、吸う息と吐く息の流れが自然に鎮まる。それがプラーナヤーマ(2-49)
4. その結果、内なる光を覆い隠していたヴェールが破壊される(2-52)
5. 呼吸の落ち着きによってダラーナ(集中)を得る(2-53)

【他にも呼吸法について記載されている場所を探してみましょう！】

2. 呼吸法の効果

呼吸は、心身のコンディションと深い関わりがある。つまり、呼吸は心と体の状態を左右する鍵となる。呼吸は自律神経と脳内ホルモンに深い関わりを持つ。正しい知識で意図的に呼吸法を習慣化することで、心と体の様々な症状を回避できるようになる。

以下にて呼吸が心身に与える効果についてまとめる。

意識的に深くてゆっくりとした呼吸をすることにより、自律神経のバランスを整えることが可能。（順天堂大学医学部教授 小林弘幸先生）

■自律神経の乱れは精神的・肉体的に大きなダメージを与える

身体的な不調	頭痛・どうき・息切れ・めまい・肩こり・腰痛・便秘・疲れやすい・冷え・倦怠感・息苦しさ・手足のしびれ・休んでも疲れが取れない・免疫力が低下して風邪をひきやすい
精神的な不調	不安感・やる気が出ない・自分を責める・不眠・イライラする・集中力低下・情緒不安定・自殺願望

■自律神経には4つのタイプがある

交感神経と副交感神経 どちらも高い	心身ともにベストな状態
交感神経が高く 副交感神経が極端に低い	いつも慌てている。焦っている状態。ストレスが多い。免疫力が低下している
交感神経が低く 副交感神経が極端に高い	体が重たい。だるい。常に眠たい。アレルギー発症率が高い。うつになるリスクが高い
交感神経と副交感神経 どちらも低い	起き上がれない。疲れている。ぐったりする。エネルギーが低く、やる気が起こらない

交感神経と副交感神経はどちらも大事な神経。大切なのはバランス。

■呼吸法が心と体に与える影響（個人差あり）

体への変化	心への変化	日常	見た目
・自律神経が整う ・副交感神経にスイッチ ・細胞呼吸を活性化 ・血の巡り改善 ・免疫力アップ ・アンチエイジング ・眠気改善 ・脳の酸欠を防ぐ ・脳疲労軽減 ・脳の休息化 ・セロトニンの分泌 ・ドーパミンの分泌 ・老廃物を流す ・カラダ緊張解放 ・睡眠の質高める ・代謝があがる ・胃もたれ軽減 ・冷え性改善 ・口臭改善 ・いびき改善 ・喉の渇き軽減 ・痛み軽減 ・冷え性軽減 ・息苦しさ軽減 ・肩こり軽減	・メンタル強化 ・気持ちが落ち着く ・グラウンディング ・心の若返り ・幸せな気持ち ・楽しい気持ち ・感謝の気持ち ・寛大な気持ち ・許し ・不安軽減 ・やる気アップ ・心が元気に ・愛の気持ち ・自分への信頼 ・イライラ軽減 ・情緒安定 ・アガリ軽減	・パフォーマンス向上 ・集中力強化 ・行動力アップ ・ミスが少なくなる ・頭が冴える ・アイディア ・引き寄せ力アップ ・評判アップ ・褒められる ・人間関係改善 ・自己肯定感アップ ・自己理解 ・自信アップ ・自分を俯瞰 ・自分を生きる	・表情がやわらぐ ・明るい表情 ・姿勢改善 ・胸オープン ・肌の色艶UP ・爪の状態UP ・唇の色艶UP ・髪の毛の状態UP ・顔色よくなる ・理想の体型へ ・口角アップ ・オーラ

3. 呼吸と解剖学

心が安定している時に、人間が1分間に呼吸をする回数は12～20回。呼吸数は1日平均2万回以上にもものぼる。体の仕組み(解剖学)を学ぶことで、呼吸法の理解が深まる。以下にて呼吸と解剖学について学ぶ。

1 肺には筋肉がない。呼吸は肺と呼吸筋の連携プレー

普段何気なく行なっている呼吸は、肺が自らの力で膨らんだり縮んだりするのではなく、呼吸に関わる筋肉が拡張収縮することで、呼吸が可能となる。

呼吸に関わる筋肉のことを「呼吸筋（こきゅうきん）」という。呼吸は肺と呼吸筋の連携プレーで行なわれる。

2 呼吸筋とは？

呼吸筋は、呼吸を行なう筋肉の総称。

呼吸に関わる筋肉(呼吸筋)はたくさん存在するが、代表的な筋肉が横隔膜、肋間筋、腹筋である。

呼吸補助筋として胸鎖乳突筋(きょうさにゅうとつきん)、斜角筋(しゃかくきん)、僧帽筋(そうぼうきん)、大胸筋、小胸筋などがあり、これらのうちで重要な役割を有するのが、胸鎖乳突筋と斜角筋である。

意識的に腹式呼吸をする時には、次の呼吸筋を使う。

- ・ 吸う時→横隔膜、外肋間筋、胸鎖乳突筋、斜角筋、僧帽筋
- ・ 吐く時→腹筋(腹直筋・腹横筋・腹斜筋)、内肋間筋

このような呼吸筋が働いてはじめて、私たちは意識的な腹式呼吸ができるようになる。

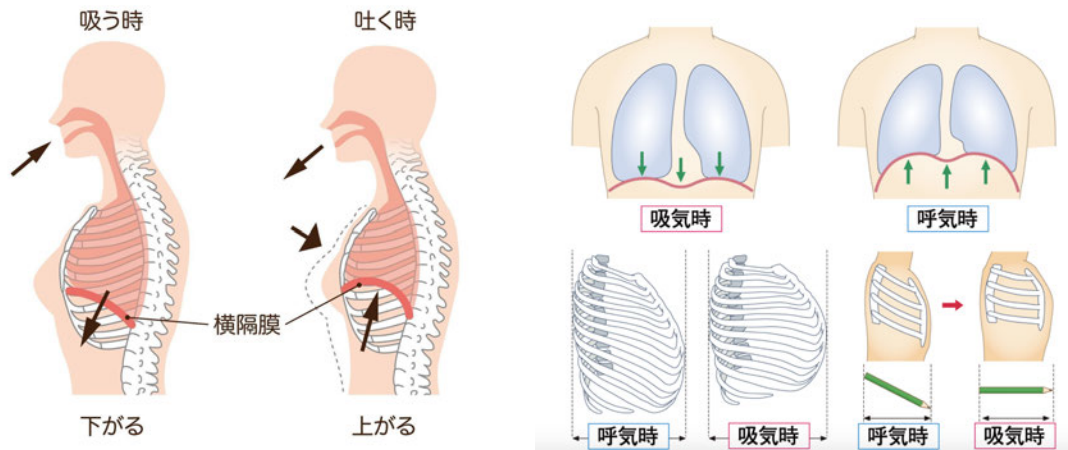
3 横隔膜(おうかくまく)

横隔膜は、もっとも大切な吸気筋である。横隔膜は名称に膜とあるが**筋肉**である(胸郭の下部にあるドーム型の筋肉)。

深くて長い呼吸をするためには、横隔膜を上下に動かすことが大切。

腹式呼吸は「自律神経センサー」である横隔膜を刺激することで、副交感神経を優位に誘導し、高ぶった交感神経を鎮める。

■横隔膜の場所:肋骨の下に位置し、ドーム状に横たわる形をしている。横隔膜は上下に動く。

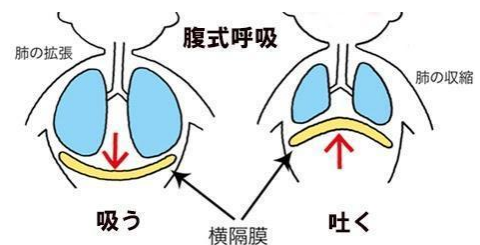


4 横隔膜に関連する動き

1. 息を吸う→横隔膜が収縮し、お腹が膨らむ。この時に、胸郭（※1）のスペースが拡大され、広がった肺に空気が届けられる。

（※1）胸郭には、肺や心臓がおさまっている。

2. 息を吐く→横隔膜が弛緩（しはん）して上がる。この時、胸郭が元の状態に戻り、肺から空気を吐き出す。



5 肋間筋（ろっかんきん）

肋間筋は、肋骨と肋骨をつなげるように存在し、胸を開いたり閉じたりする時に働く。

次に息を吸う時と吐く時の肋間筋の動きについて紹介する。

1. 息を吸う時→外肋間筋が収縮する。この動きによって肋骨が持ち上がり胸郭（胸全体）が前後左右に拡大する。この時に肺が伸び、息を吸い込むことができる。
2. 息を吐くとき→内肋間筋が収縮すると肋骨が引き下がり、胸郭が縮小する。このことで肺から空気が押し出される。



吸気時	外肋間筋が収縮	胸郭が上がる・横隔膜が収縮 肺が広がる
呼気時	内肋間筋が収縮	胸郭が下がる・横隔膜が弛緩 肺が縮む

6 腹筋群（ふっきんぐん）

呼吸法の実践では吐く時に「腹筋群」を意識して使うことが大切。腹筋群は腹直筋（ふくちよくきん）、腹斜筋（ふくしゃきん）、腹横筋（ふくおうきん）からなる。意識的な腹式呼吸では、吐く時に腹筋群が収縮する。主な筋肉は、腹横筋・腹直筋・腹斜筋。

7 首の筋肉

胸鎖乳突筋は呼吸にも大きく関わる筋肉。吸気時には胸鎖乳突筋が補助呼吸筋として働く。

胸鎖乳突筋は頸部（首の部分）にある筋肉の一つであり、耳の真下あたりから鎖骨に向かって斜めに伸びていて、首を左右に向けたたり、回転させる働きを持つ。



8 斜角筋（しゃかくきん）

斜角筋は、吸気時に補助呼吸筋として働く。首の前面から肋骨まで付いている筋肉で、首を前に曲げたり、首を横に倒す働きがある。

斜角筋は、息を吸う時に、肋骨を引き上げる働きがある。斜角筋が緊張すると息を吸い込むことが難しいと感ずることがある。呼吸法を実践する前に、この筋肉をストレッチすると良い。

首こりの原因にもなる
胸鎖乳突筋

4. 横隔膜の理解を深めよう！（感じる・ゆるめる）

横隔膜の理解を深めるための実践法を以下にてまとめる。

1 横隔膜を手で感じる（横隔膜の触感）

下記の状態を感じることができたら、横隔膜が上下に動いている証拠。

- ・ 肋骨の下に手をあて、体の中心から外側に向かってなぞる
- ・ 吐く：肋骨の下に指をくいこませるイメージで手をあて息を吐く。吐いた時に指がお腹に食い込む。
- ・ 吸う：肋骨の下に食い込ませた指が押し上げられる

2 寝ながら横隔膜を感じる

椅子に座った状態で呼吸が上手にできない場合は、横になって練習すると横隔膜の動きが理解しやすい。腰が痛い場合は膝を曲げると痛みが軽減されることが多い。



3 横隔膜をゆるめる方法

肋骨の下に指の柔らかい部分を置いて、上下左右に優しくさする（横隔膜が緩む）。この時、前屈みになると肋骨の下にゆるみが出る。この状態で30秒ほどさすると、呼吸が楽になることがある。

5. ヨガと呼吸の重要性

ヨガは全ての動作を呼吸と共に行なう（動作と呼吸を連動させる）。安全で快適なヨガを効果的に行なうためには意識的に呼吸をすることが大切である。

しかし、多くの人は正しい呼吸の仕方を知らないのが現状。クラスでは最初に呼吸の方法を指導すること。ヨガの呼吸は鼻呼吸。

1 なぜディープマインドフルネス®ヨガは呼吸法を大切にするのか？

呼吸法を実践することで

- ・ 呼吸法の効果とアーサナの効果を**ダブル**で得られる
- ・ 俯瞰力が高まりマインドフルネスでヨガが実践できる
- ・ 自律神経が整うので心とカラダの状態が改善されアーサナとの相乗効果が高まる
- ・ **今に意識**を集中させることができる
- ・ 骨格が整いやすくなる
- ・ コアの安定性が高まる（スティラ）
- ・ コアが安定するとリラックスが生まれる（スッカ）
- ・ 他の人のことが気にならなくなる（自分に集中できる。ヨガは競争ではない）
- ・ 呼吸をバロメーターに**自分軸のアーサナ**を楽しむことができる
- ・ 「呼吸の乱れはアーサナの乱れ・アーサナの乱れは呼吸の乱れ」が理解できる
- ・ 呼吸がヨガの先生になってくれる
- ・ インスピレーション・直感が高まる
- ・ セロトニンやドーパミンの分泌が高まり多幸福感・前向きな気持ちで実践できる
- ・ 本当の自分とつながりやすくなる



6. 基本となる呼吸法

以下にて基本となる呼吸法をまとめる。

1 背筋を伸ばして座る

両方のヒップを床（座面）に安定させる。背筋を伸ばす。尾骨を下げ、恥骨を胸の方に引き上げる。肩を耳から遠ざける。手は太ももの上に置く（手のひら上）。視線は前。目を閉じる（開眼でもOK）。

2 呼吸に意識を向ける

「今から呼吸に意識を向ける」と自分に伝える（心の中でOK）。そのことで、意識が呼吸に向かい、速くて浅い呼吸が、深くてゆったりとした呼吸に変わる。

3 息を吐く（今ある息を吐く）

口を閉じて鼻からゆっくりと均等に息を吐く。

4 息を吸う（横隔膜が下がる）

口を閉じて鼻からゆっくりと均等に息を吸う。鎖骨を左右に伸ばすイメージでゆっくりと胸郭を広げる。この時に腹部全体が膨らむのを感じる。肩は上下に動かさない。首の筋肉を緊張させないこと。

5 息を吐く（横隔膜が元の状態に戻る）

口を閉じて鼻からゆっくりと均等に息を吐く。胸郭と腹部が元の状態に戻り小さくなるのを感じる。お腹が凹むまで息を吐く（力みすぎないこと）。

6 上記の3～5を繰り返す

1～6を誘導後→すぐに「あなたのペースで呼吸を続けましょう」と伝えること。そのことで生徒は個々のペースで呼吸の実践ができる。

【上記6以降のリマインダーキュー】

- あなたのペースで
- 深くて、長い呼吸
- 吸う時に胸が膨らむのを感じて（次の吸う息で～）
- 吐く時に胸が元の状態になるのを感じて（次の吐く時に～）
- 吸う時にお腹が風船のように膨らむのを感じて
- 無理せずに
- 気持ちの良い呼吸
- 吸う時に背筋が伸びるのを感じて
- 首の緊張を解放・肩リラックス
- 口角を少し上げて

【あるあるNG！】

- 上記6以降に、「吸って・吐いて」と一気に伝える（生徒が自分のペースで呼吸ができない。過呼吸の原因にも）
- 胸式呼吸で指導する。途中で黙ってしまう（閉眼時の生徒を不安にさせる）
- 生徒を観察していない（目を閉じて指導する・自分のことばかり気にする）
- 丁寧すぎる指導（です・ます・くださいの連発。肝心なことが伝わらない）

7. 鼻呼吸の効果

ヨガでは鼻呼吸を行なうのが基本である。以下にて口呼吸のデメリットと鼻呼吸のメリットについてまとめる。

1 口呼吸のデメリット

空気中には、目に見えない細菌やホコリなど、カラダにとって有害な物質が漂っている。口で呼吸をすると、それらをダイレクトに肺に入れてしまう可能性がある。口の中が一気に乾燥し、不快さと共にむせてしまうことがある。鼻呼吸と比べて自律神経を整えることができない。免疫力を下げる原因となる。

2 鼻で呼吸をするメリット

鼻粘膜や鼻毛がフィルターの役割を果たして、空気中の細菌やホコリなどの物質を除去してくれる。鼻は空気清浄フィルター役となる。さらに、鼻呼吸は肺に入る空気に適度な温度や湿度を与え、カラダにとってやさしい空気にしてくれる。

3 鼻呼吸は口呼吸に比べて呼吸筋が使いやすくなる（長い、深い呼吸が可能）

口呼吸だと、呼吸筋を上手に使うことができない。

鼻呼吸を行なうことによって、肺に空気の出し入れをさせる呼吸運動を担っている筋肉（呼吸筋）が機能しやすくなる。肺には筋肉がない。呼吸筋の働きによって空気の出し入れを行なっている。

呼吸筋を用いることによって、長い、深い安定した呼吸がしやすくなる。長い、深い呼吸は気持ちを安定させ集中力を高めるばかりか、骨格や筋肉の状態を調整し、ヨガによる怪我や障害を防ぐ役割を持つ。気持ちもオープンに前向きにしてくれる。

4 口呼吸と鼻呼吸の違いを体感しましょう！

- ・ 口呼吸

- ・ 鼻呼吸

8. 速くて浅い呼吸の原因

速くて浅い呼吸は健康寿命を縮める。不安や緊張、怒りなど、負の感情を抱えているときは、交感神経が優位になり、副交感神経の働きが低下する。そのために、知らず知らずのうちに速くて浅い呼吸になってしまう。以下に、浅い呼吸の原因の一例をまとめる。

カラダ面	心面	生活面
姿勢が悪い	自律神経乱れ	休みがない
骨盤の歪み	怒り	不規則な食事
口呼吸	憎しみ	運動不足
呼吸筋低下	不安	睡眠不足
肥満・高血圧	焦り	食べ過ぎ
糖尿病	不幸	過剰飲酒
心臓病	恐れ	禁煙
アレルギー	後悔	塩分過多
がん	不満	夫婦喧嘩
認知症	無念	親子喧嘩
風邪	嫌悪	近所不仲
痛み	恥	経済的困窮
免疫力低下	罪悪感	スマホしすぎ
自律神経乱れ	劣等感	家ホコリ
痛風	苦しみ	外食が多い
加齢	あきらめ	通勤電車
動脈硬化	絶望	友達がいらない



9. プラーナーヤーマ・テクニック（呼吸法）

1 Hand Mudra（ハンド ムードラ）

1. 右手の人差し指と中指を内側に曲げる（左手は使わないこと）
2. 親指で、右側の鼻孔をふさぎ、薬指で左側の鼻孔をふさぐ。鼻孔をふさぐ時は、鼻の横のやや上（軟骨のあたり）をやさしく押さえる
3. ハンドムードラを用いる時は、ウジャイ呼吸は使用しない。ゆっくりと丁寧に
4. ハンドムードラを使った片鼻呼吸は無理をせずに実践すること
5. 肩を緊張させないこと
6. 手の関節を緊張させないこと
7. 手の動きはゆっくりと
8. 手のひらで口をふさがないこと（声がこもる）
9. ミラーリング（生徒と左右逆）は不要

2 Ujjayi Breath（ウジャイ ブレス・ウジャイ呼吸）

1. 声門を収縮し（喉を閉める感覚）、口を閉じ、両方の鼻から呼吸（吐く・吸う）をする。空気が通過する際に「ハー」という、すすりあうような音を立てる。スムーズな呼吸を行なう。

< 効果 >

- ・ 集中力を高める
- ・ 気持ちを落ち着かせる
- ・ 体を温める
- ・ 自律神経を整える
- ・ 集中力を高める

3 Chandra Bhedana（チャンドラ・ベーダナ）

1. ハンドムードラをつくる
2. 吸う：ハンドムードラの親指で右の鼻孔をふさぎ、左の鼻孔から吸う
3. 吐く：ハンドムードラの薬指で左の鼻孔をふさぎ、右の鼻孔から吐く
4. 上の2. 3.を繰り返す

< 効果 >

- ・ クールダウン（鎮静効果）
- ・ リラックス
- ・ 月の気道であるイダーを刺激することで心身を落ち着かせる
- ・ リラックス効果
- ・ ストレス軽減
- ・ 優しい気持ちになる

4 Surya Bhedana (スーリヤ・ベータナ)

1. ハンドムードラをつくる
2. 吸う：ハンドムードラの薬指で左の鼻孔をふさぎ、右の鼻孔から吸う
3. 吐く：ハンドムードラの親指で右の鼻孔をふさぎ、左の鼻孔から吐く
4. 上の2. 3.を繰り返す

<効果>

- ・ 太陽の気道であるピンガラを刺激することで心身を活性化
- ・ 前向きで明るい気持ち
- ・ エネルギーを高める
- ・ 体を温める
- ・ プラーナ（生命の力）を高める
- ・ リラクゼーション

5 Nadi Shodana (ナディー・ショーダナ)

1. ハンドムードラをつくる
2. 吸う：ハンドムードラの親指で、右の鼻孔をふさぎ、左の鼻孔から吸う
3. 吐く：親指を放し、薬指で左の鼻孔をふさぎ、右の鼻孔から吐く
4. 吸う：左の鼻孔を押さえたまま、右の鼻孔から吸う
5. 吐く：薬指を放し、親指で右の鼻孔をふさぎ、左の鼻孔から吐く
6. 上記を繰り返す

<効果>

- ・ プラーナを高める
- ・ 心身のバランスを整える
- ・ 緊張緩和・不安解消
- ・ ストレス軽減
- ・ 自律神経が整う
- ・ 脳の休息
- ・ イライラ制御
- ・ 意識が自分に向く

6 Anuloma Ujjayi (アヌロマ ウジャイ)

1. 吸う：ウジャイ ブレスで両方の鼻から吸う
2. 吐く：ハンドムードラの薬指で左の鼻孔をふさぎ、右の鼻孔から吐く
3. 吸う：薬指を放し、両方の鼻からウジャイ ブレスで吸う
4. 吐く：ハンドムードラの親指で右の鼻孔をふさぎ、左の鼻孔で吐く
5. 上記を繰り返す

< 効果 >

- ・ リラックス効果
- ・ 自律神経を整える
- ・ 気持ちを落ち着かせる

7 Viloma Ujjayi (ビロマ ウジャイ)

1. 吸う：ハンドムードラで、左の鼻孔を押さえ、右の鼻孔から吸う
2. 吐く：指を放し、両方の鼻からウジャイ ブレスで吐く
3. 吸う：ハンドムードラで、右の鼻孔を押さえ、左の鼻孔で吸う
4. 吐く：指を放し、ウジャイブレスで両方の鼻から吐く
5. 上記を繰り返す

< 効果 >

- ・ ウォーミングアップ（体を温める）
- ・ エネルギーを高める・前向きな気持ちに

8 Sitali Breath (シータリー ブレス)

1. 舌を丸めて唇の前に突き出す。舌を丸めることが出来ない場合は、舌を前歯の後ろにやさしく置き、唇の形をオー（O）にする
2. 吸う：丸めた舌を使って息を吸いながら、ゆっくりと顎を45度ほどあげる
3. 吐く：口を閉じ、両鼻でゆっくりと息を吐きながら顎を元の位置に戻す
4. 上記を繰り返す

< 効果 >

- ・ 気持ちを落ち着かせる
- ・ 体の熱を覚ます
- ・ クールダウン（鎮静効果）
- ・ 自分の内側に意識が向く。ストレス軽減。緊張緩和

9 Brahmari (ブラマリ・ブラマリブレス・鉢の呼吸法・ハミングの呼吸法)

1. 鼻から吸う：両方の鼻から息をゆっくりと吸う
2. 吐く：口を閉じ、蜂の羽音のように「んー（BuuuuuuuM）」と鼻から息を抜くようにしながら細く長く息を吐く。ハミングの音域は自由
3. 上記を繰り返す

< 効果 >

- ・ 音の振動を生むことで集中力を高める
- ・ 自分の内側に意識が向く
- ・ 自分のバイブレーションを感じる

- ・ 集中力アップ
- ・ 発声練習
- ・ 第五チャクラを調整
- ・ ストレス軽減

10 Kapalabhati (カパラバティ)

1. 息を大きく吸う
2. 下腹部を強く収縮させ、両鼻から一気に息を吐ききる。吸うときは、お腹を一気に膨らませる（吸う息には意識せず、吐く息に注目する）。この呼吸を素早く繰り返す
3. 通常、短い休みの呼吸を入れながら、12～14回程呼吸を繰り返したものを1ラウンドとし、2～3ラウンド行なう

< 効果 >

- ・ 体を温める
- ・ 集中力を高める
- ・ 腹筋を鍛える
- ・ 第二チャクラ（丹田）のエネルギーを強める



RYT200 ヨガ哲学

瞑想法

アーユルヴェーダ



Yoga Healer Academy • Hawaii
Prana Chakra Yoga™

当テキストの内容、画像等の
無断転載・無断使用を固く 禁じます
また、インターネット上での引用を厳禁いたします

1. ヨガ哲学の基本

1 ヨガ (Yoga)

「ヨガ」はサンスクリット語（梵語）の動詞“yuj”（ユジュ＝「くびき」をかける。結びつける）から派生した名詞。統御（とうぎょ）や結合などを意味する。人間の心にも「くびき」をかけて、その動きを制御することが大切という概念から由来。

2 ヨガーストラ（ヨガ哲学書）

「古典ヨガ学派」の根本経典（サーンキヤ哲学）として体系化されたのが「ヨガーストラ（ヨガ哲学書）」。

ヨガーストラは、瞑想の実践方法を定めている経典であり、サンスクリット語の文法学者であったといわれるパタンジャリ師が説いた200もの教えが記されている（パタンジャリ師は、ヨガーストラの編纂者（へんさんしゃ））。

ヨガーストラの冒頭にある教え（1-2＝1章2節）

- Yoga Chittavrittinirodhah（ヨガ チッタ ヴィリティ ニローダ）ヨガとは心の働きを静止させること。
- 心の作用が止滅（ニローダ）された時には、純粹なる傍観者であるプルシャ（本当の自分・純粹意識）は、それ本来の状態にとどまる（1-3）。
- プルシャは、心のもろもろの作用に同化した形をとっている（1-4）。



ヨガのシンボル AUM

3 サーンキヤ哲学とは

心を静止することにより出会える「自分自身とは何か」を説明したのが「サーンキヤ哲学」。

4 サーンキヤ哲学の基本的な教え

私たちが自分だと認識しているものはプラクリティ（観られるもの）。本当の自分とはプルシャ（観るもの）。ヨガの目的は、プラクリティによって生み出された心の働きを制御することで、本当の自分（プルシャ）の存在を理解すること。

5 サーンキヤ哲学を理解する。「観るもの」はプルシャ

プルシャ（本当の自分・真我）。純粹無垢な傍観者。純粹なる意識。「靈我（れいが）」ともいう。プルシャは純粹無垢で、途切れることなく永遠に存在する。常に静かに平穩、幸せな状態を保っている。無償の愛そのもの。

プルシャ自身には思考は無く、自分と他者を分けて認識する自我もない。世界を照らし、傍観する能力のみを持つ。そのためプルシャのことを「傍観者」とも呼ぶ。

プルシャは個人的原理であり、一人の人間に一つの「プルシャ」が存在すると考えられる。つまり、この世の人間の数だけ「プルシャ」は存在する。

6 サーンキヤ哲学を理解する。「観られるもの」とはプラクリティ

全ての物質の根本原理。プラクリティは「サットヴァ（純質）」「ラジャス（激質）」「タマス（鈍質）」と呼ばれる3つのグナ（性質＝トリグナ）の集合体。個人の心と体もプラクリティである。

3つのグナ＝物質を構成する性質

- ・サットヴァ（純質）：純粹に支配されている。知性、光輝、喜び、公正、軽さなど。
- ・ラジャス（激質）：経験、動力の要素、動き、激しさ、痛み、活発さなど。
- ・タマス（鈍質）：鈍質に支配されている。惰性、暗黒の要素、怠慢、重たさ、濁り、眠たさなど。

2. 瞑想の種類

瞑想は、少なくとも3,500年前から、世界中の文化で実践されてきた。瞑想の種類は仏教から伝わる瞑想、ヨガから伝わる瞑想、最新科学をもとに改良された現代人向けの瞑想など多岐にわたる。瞑想法は大きく3つの種類に分類できる。

集中する瞑想	対象物（ろうそく、月、鼻のみ）、イメージ、感情など、ひとつの対象を 集中 する瞑想法。対象物以外のことを考えたり、雑念が浮かぶことがある。それに気づいたら、再び対象物に意識を戻す。	・呼吸瞑想 ・サマタ瞑想（集中瞑想）
観察する瞑想	体全体、目の前の自然、食事する自分などに意識を向けて 観察 する瞑想法。観察範囲は集中瞑想より広いことが多い。分析が伴う。観察・受け入れる・手放すを繰り返す。	・マインドフルネス瞑想 ・歩行瞑想 ・食べる瞑想 ・ヴィッパッサナ瞑想（観察瞑想） ・有種子三昧
超越する瞑想	自分自身の活動領域を超越する瞑想法。解放された気づきの状態、ワンネス、純粹意識に達する瞑想法。	・超越瞑想 ・無種子三昧



3. 瞑想の効果

近年、fMRI（磁気共鳴機能画像法脳）や医学の進歩により、瞑想の効果を科学的に証明する研究が増えている。以下にて瞑想の効果をまとめる。ただし、**瞑想実践時は、効果だけを追い求めると集中できなくなることがある**。「今、この瞬間、この場所」に意識を向けることが大切である。

1 瞑想のメリット

1) 気分と精神的幸福を改善する

英国のノッティンガム・トレント大学の研究者は、ストレスを抱えていたり、気分が落ち込んだりしている人が瞑想を実践すると、心理的健康状態が改善することを発見した。

2) ストレスの軽減

全インド医科大学によると、ストレスの多いイベントの前に**瞑想を実践すると、ストレスによる心身の悪影響が軽減されることを発見した**（瞑想を練習したことがなかった32人の大人を対象とした研究結果）。

3) 妊婦のうつ病の治療

ミシガン大学ヘルスシステムの調査によると、10週間のマインドフルネストレーニングに参加したうつに悩むハイリスク妊婦は、抑うつ症状の大幅な改善がみられた。

また、母親は子宮内にいる赤ちゃんとのより強い絆と繋がりを感じた。この結果から、瞑想的なヨガは母親と赤ちゃんの両方の健康を促進するとしている。

4) 不安障害・自己免疫疾患にも有効

代替医療と補完医療の専門誌によると、瞑想、ヨガ、祈りなどを実践した合計958人を対象に、てんかん、不安障害、月経前症候群（PMS）の症状、更年期症状、自己免疫疾患、腫瘍性疾患における**情緒障害に対しての有益性が示された**。

<https://www.liebertpub.com/doi/10.1089/acm.2006.12.817>

5) ネガティブな考えが少なくなる

イエール大学で行われた研究では、脳は通常、何も考えていないぼんやりとした状態（デフォルトモードネットワーク）では、ネガティブなことを考えてしまいがちだが、**瞑想を続けていると、ネガティブな考え自体が減少することが分かった**。

6) 社会不安障害を軽減する

スタンフォード大学の研究チームは、**瞑想は社会不安障害（SAD）の患者のネガティブな感情を軽減することを発見した**。

7) パニック障害の症状を軽減するのに役立つ

アメリカの精神医学雑誌 (American Journal of Psychiatry) に発表された研究では、不安障害またはパニック障害と診断された22人の患者が、3ヶ月間の瞑想とリラクゼーショントレーニングを受けた結果、**20人の患者ではパニックと不安の影響が大幅に減少した。**

8) 自己制御力 (自分を律する力) を高める

ハーバード大学メディカルスクールのSara Lazar博士の共著論文 (マインドフルネスは脳を健全に保つ) によると、**瞑想する人は瞑想しない人より「自己制御力テスト」で高い点数を示し、前帯状皮質 (ぜんたいじょうひしつ。別名ACC) が活性化されていることが認められた。**ACCは「自己制御」と深く関わっている。人が自分の欲求を「おさえる」ことができなければ、本能のままに行動することになる。

9) 萎縮した海馬が回復

前項目のSara Lazar博士の研究によると、長期に渡ってストレスを受け続けると、記憶力と深く関わる脳の一部である「海馬 (かいば)」が萎縮することがわかった。海馬が萎縮していた人に瞑想を実践させると、海馬の神経細胞が増加したことから、**萎縮した海馬が回復することを証明した。**

10) パフォーマンスの向上 (集中力、注意力、ストレス下で働く能力の向上)

カリフォルニア大学のキャサリン・マクリーン女史が主導した研究によると、瞑想を実践させた被験者は集中力を維持する能力が高く、特に繰り返しが多い退屈な作業に集中できるようになった。

また別の研究では、1日20分の瞑想を実践したところ、**生徒はIQテストなどの結果が向上したと発表。**瞑想をしなかったグループよりも10倍優れた結果を出した。

11) セロトニンの増加

日本のセロトニン研究の第一人者である有田秀穂 (ありた ひでお) 博士は、瞑想による呼吸法 (リズム運動・呼吸瞑想) で、**幸福ホルモンといわれる「セロトニン」が増えることを長年の研究で証明した。**

実際にうつ病、パニック障害などの人たちの回復を手助けしてきた。

※ セロトニンが不足すると、不安、抑うつ気分、自己評価が低い、疲労感、イライラ、不眠症、食欲不振、吐き気、便秘等の症状がみられる。

12) 精神的な強さ、回復力、心の知能指数 (EQ) を高める

心理療法士のロン・アレクサンダー博士は、著書『Wise Mind, Open Mind』の中で、瞑想を通じて心をコントロールするプロセスは、**精神的な強さ、心の知能指数 (EQ) を高めると報告した。**

13) 睡眠の質の改善

途中覚醒や不眠症が続くと睡眠の質が低下する。被験者にマインドフルネス瞑想を実践させたところ、実践前は被験者の40%が睡眠不足であったが、実践後は約80%の被験者に睡眠の質の改善が見られた。（出典論文：Carlson et al., 2005, pp. 278-285 [28]）

14) 睡眠時間の減少

ケンタッキー大学の研究によると、長時間の瞑想実践者は、瞑想を実践していない同じ年齢、性別の人に比べて睡眠時間が短くても「睡眠負荷（眠気・だるさなど）」を感じにくい傾向が見られた。瞑想は深い休息を提供し、睡眠負荷を軽減させる効果があることを示唆した。

15) 痛みに強くなる

モントリオール大学の研究グループは、13人の禅マスターと13人の非瞑想実践者に、同じ程度の痛みを与えた。禅の瞑想の実践者は、非実践者と比べて痛みが少ないと報告した。

16) アルツハイマー病などのリスクを減らす

学術誌「Brain, Behavior and Immunity」に公開された最近の研究結果によると、1日30分の瞑想だけで孤独感が軽減されるだけでなく、心臓病、うつ病、アルツハイマー病などのリスクが軽減されたと述べている。

17) ストレスと免疫を制御する遺伝子に影響を与える

ハーバード大学医学部の研究によると、ヨガと瞑想を実践した後、細胞内のミトコンドリアのエネルギー生成、消費、回復力が改善されたことが示唆された。

18) 健康長寿

順天堂大学大学院の堀江 重郎（ほりえ しげお）教授は、瞑想法で気持ちが安定すると、「テロメア」（別名、命の回数券）を伸長する作用があるテロメラーゼ（酵素）の働きを高め、テロメアの長さに有益な効果をもたらす可能性を示唆した。

※テロメアは、染色体の末端についている。細胞が分裂するたびに、すり減って短くなる。テロメアがなくなり、それ以上細胞が分裂できない状態が「老化」した細胞。

19) 死亡リスクの減少

マハリシ大学の研究によると「心臓発作や脳卒中を心配する理由があった201人」を対象に、「心と食事と運動に関する健康教育授業」か「超越瞑想プログラム」に参加するようにランダムに割り当てた。

およそ5年間のフォローアップ後、「超越瞑想」のメンバーは「健康教育」のメンバーに比べて、48%も心臓発作、脳卒中、および死亡の全体的なリスクが減少することを報告した。

20) その他の体の変化

心臓病や脳卒中のリスクを減らす、肩こり解消、頭痛緩和、疲労回復、リラックス効果による便秘解消、脳の老化防止、冷え性改善、ダイエット、血圧のコントロール、炎症性疾患を減少、喘息・関節リウマチ・炎症性腸疾患の予防、心拍数と呼吸数の管理。

21) 慈愛の瞑想は社会的孤立も軽減

アメリカ心理学会に発表された研究によると「瞑想」をほんの数分間行っただけでも、社会的つながりと新しい個人に対するポジティブな感情が増加したことがわかった。瞑想は、ポジティブな社会的感情を高め、社会的孤立を減らすのに役立つ可能性があるとして報告した。

22) 思いやりの気持ちを高め、心配を減らす

科学誌「Journal of Happiness Studies」の発表によれば、9週間の瞑想を実践した結果、実践者は、自己や他者への思いやりや共感のスキルが大幅な改善を示した。

23) 孤独感を軽減する

カーネギーメロン大学の研究によると、マインドフルネス瞑想のトレーニングは孤独感を軽減し、その結果、罹患率（りかんりつ）、死亡率、炎症誘発性遺伝子の発現のリスクが低下することを示した。

24) 処理能力の大幅な改善

ノースカロライナ大学の研究によると、わずか4日間の瞑想トレーニングを1日に20分間実践することで、記憶力や判断力を検査する認知技能試験の成績が向上したと発表。さらに、コンピュータテストでは、瞑想した学生は瞑想非実践者と比べ10倍も優れていた。

締切りの期限が設定された情報処理タスクに対しても、処理能力が大幅に改善された。

25) 脳を強化し、情報処理と意思決定を改善する

UCLAのNeuro Imaging研究所のEileen Luders助教授らの発表によれば、長期瞑想実践者は「脳回（のうかい）」（大脳皮質にあるしわ）が増えたと示唆。

この脳回の密度が、情報の処理、意思決定、記憶の形成、注意の改善において、脳をより良くすると科学者たちは考えている。

2 子供が瞑想を行うメリット

1) 不安やうつ病に効果的

ベルギーのルーヴェン・カトリック大学のFilip Raes教授（臨床心理学）は、ベルギーの5つの中学校で、約400人の学生（13歳から20歳まで）を対象とした調査を行なった。各クラスで1ヶ月間マインドフルネス瞑想プログラムを続けた結果、**不安やうつ病のような顕著な症状を発症する可能性が低くなることを報告した。**

MindfulnessInSchools.orgは、学校でのマインドフルネスについて行なわれた研究の膨大な編集の中で、子供にとっての利点に関する研究証拠を示した。

2) 子供へのその他のメリット

抑うつ症状の軽減、身体的ストレスの減少、仲間との衝突と敵意の減少、不安の軽減、セルフケアの向上、楽観主義とポジティブな感情の増加、自尊心の増加、幸福感の増加、社会的スキルの向上、睡眠改善、自己認識、学業成績の向上。

3 瞑想のスピリチュアリティ（霊性）へのメリット

プルシャとの繋がり、ワンネス、霊性を高める、直感を高める、チャクラを整える、波動を高め強める、無限の知恵・智徳を得る、無限の可能性を手に入れる。

以上、瞑想の効果をまとめた。

瞑想を実践する価値は、はかり知れない。 瞑想の効果は絶大だが、ただ座って瞑想をしただけで欲しいものが手に入ったり、全ての問題が解決したりするわけではないことは理解しておくこと。

4. ヨガ哲学でいう瞑想とは？

1 ヨガ哲学における瞑想の定義

精神的至福を求める基本的な方法。心の作用を統御して、宇宙原理や悟りの知恵・智徳を体得しようとするもの。

自分の外部の世界から徐々に自分の内側に意識を向け、内観することでプルシャと出会う実践法。

2 ヨガのポーズや呼吸法は準備段階

ヨガスートラでは瞑想の実践方法を詳しく定めている。その実践法をヨガ八支則という。

短い時間でもプルシャと出会うことができれば、普段私たちが「自分」だと勘違いしている「心」を理解できる。本当の自分を知ると心の安らぎや静けさを実感し、自分本来の輝きを味わうことができる。また瞑想をしたくなるものである。

3 サマディ到達後の高次元サマディとは

サマディには、低次元のサマディと、高次元のサマディがある。大きく分けてサマディには2種類ある。

■有種子三昧

思考の原因（種子）が存在している。完全に思考が止まっているわけではない。

■無種子三昧

全ての思考が止まった。純粹な静寂の状態。

三昧とは瞑想そのものの形を失ったかのようになり、その対象が一人輝く時のこと
(3-3)

瞑想の実践を積むと、無種子三昧に入れるようになる。それを繰り返すことでヨガの境地に到達することができる。

ヨガの境地＝解放、悟り、自由、放免を手に入れた状態（解脱＝モクシャ）。その人はありとあらゆる不安や苦悩から解放される。

4 瞑想では観察者になる

瞑想というと頭を無の状態（空っぽ）にするというイメージが強いが、ヨガスートラの場合は、まずは一つの対象を決定し、それに対して意識を向ける。意識を向ける対象は、自分に対して好ましいものであれば何でも良いが、できるだけサットヴァ（純質）に近いものが望ましい。

瞑想では、心を完全に無にしなくてもいい。人の心（プラクリティ）は揺れ動くもの。「考えを止めなければ」と必死になる必要もない。人間である以上、雑念から逃れることはできない。もし雑念や心配事が出てきても、それも「今あるもの」と受け入れること。

雑念に対して友愛の気持ちを持つことで感情の波立ちが消え、**心と体が安定し呼吸が深まる。**

呼吸が深まると「今ここにある瞬間」を受け入れ、対象に意識が向かいやすくなる。それでも雑念が出てきたら、また呼吸に意識を向けること。呼吸法で気持ちが落ち着けば、また一つの対象に意識を向けやすくなる。

上記を繰り返すことで、瞑想実践者は高次元な悟りの世界を体験することができるのだ。

5. 瞑想時の座位

1 瞑想時の座位について

Asanaとはサンスクリット語で「座」の意味。元来は瞑想のための姿勢を表すもの。各ポーズを実践する理由は、深くて長い瞑想を実践するためのカラダづくり。瞑想時にヒップの下にブロックを置くと、より快適に長時間にわたって瞑想の姿勢を保持することができる。

身体が完全に健康で、毒や緊張から自由でないと、快適な姿勢というのは容易には得られない。身体、そして、心の毒が、こわばりや緊張を生む(2-46)

2 瞑想時の座位のつくり方

1. 床、または椅子に座る。椅子の場合は、両足を床に安定させる（すると、体と心も安定する）。
2. お尻を床、または椅子に安定させる。この時、尾骨を下げ、恥骨を胸のほうに引き上げると体幹が安定しやすくなる。
3. 背筋を伸ばす。背中が丸くなると呼吸が浅くなるので注意する。両肩をウエストのほうに下げ、肩の緊張を開放する。顎は床と並行。両手は太ももの上に軽く置く。手の平を上に向ける。
4. 目を軽く閉じる（閉眼）。目を開ける場合は鼻先をやさしく見つめるとよい。



6. 瞑想法を指導する時のポイント

以下にて瞑想法を指導する時のポイントをまとめる。

1 瞑想時に閉眼することで不安になる

閉眼（へいがん）することで視覚が閉ざされるために生徒は不安を感じやすい。瞑想指導時には生徒に安心感を与える工夫をすることが大切。指導者の声が小さいと生徒は不安になることが多い。たとえ瞑想法を指導している時でも「腹式呼吸」でキューイングをだすこと。

2 瞑想の座位を決める

生徒に瞑想時の座り方を決めてもらう。体が安定していないと瞑想に集中できない。未経験者・初心者は体が安定しやすい椅子の利用がおすすめ。

必要であれば瞑想時の道具（ブロック、クッション、枕など）を使ってもらふこと。

3 音楽・楽器の使用

瞑想時にどのような音楽を使うのか？を検討すること。瞑想初心者は音楽を求める場合が多い。しかし、瞑想中級者以降は、音楽の使用を好まない場合がある。生徒に音楽使用の希望の有無を確認するとよい。瞑想に使用する音楽はスロー、リピートが多いミュージックがおすすめ。

瞑想指導時には、ティンシャやシンギングボール・クリスタルボール などを使用すると良い。



ティンシャ

4 瞑想指導前に呼吸法を

瞑想を指導する前は必ず**基本となる呼吸法を指導すること**。呼吸が深まると瞑想が深まる。いきなり瞑想法を指導しないこと。特に初心者には、呼吸法を丁寧に指導する必要がある。**呼吸が速くて浅い状態だと瞑想を深めることができない。**

瞑想と呼吸

瞑想が深まると、吸う息と吐く息の流れがスムーズで静かになる。限りなく長く細い呼吸で、息をしているかしていないかわからない状態になる（2-51）。



5 必ず腹式呼吸を維持しながら瞑想のキューイングを出す

生徒に腹式呼吸をしてもらうためには、**指導者が先に腹式呼吸を実践して「お手本を示す」ことが大切**。指導者が胸式呼吸をしている限り**生徒は腹式呼吸ができない**。

指導者は無意識で呼吸をしないこと。「今、自分は腹式呼吸で発声できているか」を常にマインドフルネスすること。

6 生徒をよく観察すること。講師は目を閉じないこと

生徒の心と体の状態をよく観察すること。生徒の体、心、表情、呼吸、エネルギー、気分、感情など**トータルで観察すること**。そのためには、講師は目を閉じないこと。短時間のみ目を閉じるのはOK。

7 ボキャブラリーを増やすための心得

- ・ 講師は常日頃から瞑想を実践すること（瞑想を日課とすること）
- ・ 感じていること、思っていることを言語化する練習をすること
- ・ マインドフルネス状態で指導すること
- ・ 本を読むこと
- ・ ボキャブラリー日記をつける
- ・ 良いボキャブラリーが閃めいたらノートに残す
- ・ 瞑想法を指導する機会（場）を増やすこと
- ・ 経験豊富な指導者のもとで瞑想を実践する時間をつくること

8 指導時のキューイングで大切なことは？

初心者は意識がさまよう人が多いので、きめ細やかなキューイングが必要。雑念がでてきても大丈夫だということを伝えること。

上級者は自分の力で瞑想を深めることが出来るので、キューイングを多く出しすぎないこと。過度な言葉がけは瞑想の邪魔になることがある。

9 ディープマインドフルネス®ヨガクラスではいつ瞑想を指導するの？

ヨガ八支則の段階にのっとることが望ましい。アーサナ・呼吸法・瞑想法の順番を基本とすること。

7. 瞑想時の脳波って？

人間の脳は無数の神経細胞のかたまり。脳はその活動にともない常に微弱な電氣的信号（脳波）を出し続けている。人の脳が発する脳波は4つに分類される。瞑想が深まるとシータ波が出やすくなる。

1 脳波の種類は4つ

β （ベータ）、 α （アルファ） θ （シータ）、 δ （デルタ）

2 各波形の特徴

1) β （ベータ）：周波数の領域：14～30Hz

起きている時。日常生活をしている時の脳波。仕事や考え事をしている時など、緊張している時によく出る脳波。別名ストレス波。

2) α （アルファ）：周波数の領域：8～13Hz

安静、リラックス、目を閉じている（閉眼時）に出る脳波。何か一つのことに没頭している時（集中している時）においては開眼時でもこの脳波がでることがある。創造性が高まっている時。アーサナにおいてはシャバーサナ（屍のポーズ）や瞑想時にアルファ波が多く出現しやすい。別名リラックス波。

3) θ （シータ）：周波数の領域：4～7Hz

アルファ波よりもさらにリラックスが深まり、人が眠りに落ちようと、うとうとした時の状態に出現しやすい。睡眠と覚醒の境界。瞑想を深めることで「変性意識状態」に入りやすくなる。**シータ波は人間のインスピレーションやヒラメキを促進する効果が期待できる。**別名まどろみ波。

4) δ （デルタ）：1～3Hz

ぐっすりと寝ている時に現れる

8. 基本となる瞑想法（サマタ瞑想）

1 基本となる瞑想法：サマタ瞑想

特定の一つの対象に、全ての意識を集中させて維持し続ける瞑想法。サマタとは日本語で「止」を意味する言葉。

集中するものは自分の呼吸でも、目の前の光などでもよい。集中が途切れたら、また集中していたものに戻すという作業を繰り返す。

『サマタ瞑想』には、集中力をつけたり、心を整えたりする効果がある。仏教との関わりが深い瞑想法とされているので、日本人には馴染みやすい。

2 『呼吸』のサマタ瞑想のやり方

サマタ瞑想は、対象となる1点に意識を集中する瞑想法。集中の瞑想ともいわれる。対象には決まりがないが「サットヴァ」に近い対象を選ぶと良い（呼吸、花、月、ろうソク、ハートチャクラなど）。

瞑想前に一つの対象を決めておく。この瞑想は、一心に一つの対象に心に向けて観察（分析）する瞑想法。心は無（空）にさせる必要はないので、比較的簡単な瞑想法として知られている。

1点に意識を集中させることで、他のものが気にならなくなる。心の落ち着きや集中力を養うことができる。

また、物事を客観的にニュートラルな視線で観察（分析）する力が養われたり、受け入れる心や、手放しのスキルを育むことができる瞑想法。自分の心の癖や傾向の理解も深まる。

サマタ瞑想の実践を重ねることでプルシャとプラクリティを見極める力が養われる。

内観することで瞑想のスキルが高まる

ヨガ由来の瞑想では、自分と向き合い、自分の心や感情を観察する「内観」を大切にしている。自己を内観するスキルが高まると徐々に自分の感情を制御する力を養うことができるのだ。あせらず、丁寧に瞑想の実践を続けることで瞑想のスキルが高まる。

3 呼吸のサマタ瞑想を指導してみよう！

1) 瞑想の座位を指導する

快適な状態で座ることができるか？ を丁寧にチェックする。必要であれば、クッションや座布団を用意すること。生徒の姿勢が安定しているか？ 快適か？ 生徒のエネルギーはどうか？ などを観察する。

2) 呼吸法を指導する

はじめに基本となる呼吸法を指導する。深くて長い呼吸ができるように誘導する。呼吸が深まると自動的に瞑想状態に移行することを覚えておくこと。

3) 鼻全体に意識を向けて観察（分析）させる

呼吸をしている鼻全体に意識を向けて呼吸の状態を客観的に観察（分析）させる。ひたすら対象から注意を逸らさず観察（分析）することを目指す。

例えば、吸う時はひんやり、吐く時はあたたかい感触、空気が乾いている、温度など、鼻のエネルギー、呼吸の速度など様々な角度から観察（分析）させる。

4) 雑念との向き合い方を指導する

感情や思考（雑念）がでてきたら、「あー、こういう感情が出てきたな〜」と、それに気づき、それ以上とらわれないこと。出てきた感情や思考に対して否定も肯定もせずに客観的に観察（分析）し、ありのままを受け入れることが大切。雑念から意識を切り離すために、再度呼吸に意識を向けて、対象に注意を注ぐこと。考え込んではいけない。

5) 瞑想を終える時は、ゆっくりと目を開ける

いきなり目を開けさせないこと。不快に感じたり、瞑想の気持ちのいい状態から抜けたくないと思ったりする生徒がいる。

【瞑想指導時によくある失敗】

■「ささやくような声」で指導する→指導者の声が聞き取れないと生徒はイライラする。聴覚に意識が向く。集中できない。生徒が寝てしまう。

■胸式呼吸で指導する→生徒は腹式呼吸ができない。自律神経が整わない。不安になる。集中できない。イライラする。生徒が寝てしまう。

■優しさが前面にでる→瞑想には安定感や強さが必要。生徒のアンカー的な存在となること。生徒が寝てしまう。

■瞑想時の姿勢が指導できていない→筋肉や骨格に意識が向かなければ体勢が崩れる。胸郭が小さくなる。呼吸が浅くなる。猫背になる。生徒が寝てしまう。

■目を閉じてしまう→生徒を見ることができない。生徒が寝ていても気づかない。キューイングは生もの。しっかりと生徒を観察すること

→瞑想は寝る実践法ではない。心身のスティラとスッカのバランスが大切。生徒を寝かさない工夫を！

9. マインドフルネス（瞑想）

マインドフルネスは、「今、この瞬間」の自身の経験、体の感覚、感情、思考を客観的に観察する実践法。自分やその状況、他人を否定したり批判したりすることなく、理性的な心と感情的な心に注意深くアプローチし、健康的なバランスをとりながら安らぎある静かな心に到達するスキル。

マインドフルネスという言葉を広めたのは、米国マサチューセッツ大学医学部の教授で、同大マインドフルネスセンターの創設所長である「ジョン・カバット・ジン博士」。東洋の教えに興味を持つ博士は禅の教えや瞑想法を学んだ。

禅の教えからヒントを得た博士は宗教と関係なく一般の人にも実践可能なマインドフルネスを提唱（1970年代）。

がん患者、慢性的な痛み、高血圧など様々な苦しみを抱えた人たちにマインドフルネスを指導したところ効果が認められた。

その後、「マインドフルネスに基づくストレス低減法（Mindfulness Based Stress Reduction, MBSR）」として発展し、ストレス症状を和らげるための治療として多くの医療機関に導入された。マインドフルネスの効果を研究した論文も数多く発表されるようになった。

米国では、マインドフルネスの効果が次第に認知されたことで瞑想センターが多数設立され、起業家やスポーツ選手などにも取り入れられるようになった。

2000年に入り、脳科学の発展と共に、ハーバード大学をはじめとする各種大学や大手医療機関、著名な科学者たちがマインドフルネスの研究に力を入れ始めた。

その結果、メンタルヘルスや生産性の向上に効果があると科学的に立証されたことから、2007年からは米Googleがマインドフルネスを企業研修として導入されたのが話題となった。

インテル、フェイスブック、ナイキ、ゴールドマンサックス、ドイツ銀行など欧米の有名企業においてもマインドフルネスが研修として採用され、生産性や売上向上、社員の創造性の発揮に効果をあげた。

近年、日本においても「マインドフルネス」が注目されるようになった。NHKでもマインドフルネスの特集が組まれて話題となった。

マインドフルネスの実践を取り入れた「ディープマインドフルネス®ヨガ」は、日本におけるマインドフルネス時代到来に対応すべく、ありとあらゆる人が実践できるヨガの流派。ビジネスとしての可能性も高い。

10. マインドフルネス（瞑想）スキルを上達させるポイント

ここでは、マインドフルネスのスキルを上達させるポイントをまとめる。

1) 今、この瞬間に留まる

過去の失敗、未来の心配に気をとられず「今、この瞬間」に集中すること。今を体験している自分に意識を向けること。過去や未来に意識を向けないこと。今、ここにあるカラダ・心・意識・魂・全ての存在に意識を向けようと意図すること。

2) 関与する

今、目の前で起こっている「身の回りの出来事」に関わると決めること。主観的視点を手放し、客観的にその出来事と関わる姿勢を持つこと。

例：自分の体（ボディスキニング）、ウォーキング、歯磨き、料理、歌、自然、月など。

3) 気づく・描写する

今、何が起こっているのか？という気づきを得るために、今日の前にある出来事や自分自身の経験を言葉にだす。または、心の中で言う。

例：私は嫉妬という感情がある。「もう私には出来ない」という思考が出てきた。私は絶対に出来ると思っている。

4) 受け入れる

目の前の出来事に対して、好き嫌い、良い悪いの感情を手放し、**全てを受け入れるスキルを高めること**。例え、ネガティブなことでも感情を乱すことなく、静かな心で受け入れる練習をすること。

例：私は自分に自信がないんだな、あの人は私のことを嫌っているんだな。

5) 断定しない、否定しない

マインドフルネス実践中に決めつけたり、否定しないこと。

例：何をやっても無理。これは悪い虫の知らせに違いない。

6) 効果的であること。手放しのスキルを高める

不公平か公平か、正しいか間違っているか、すべきかすべきでないか、などの思考にとらわれないこと。非効率的で自分が損をする思いに留まらないこと。

例：過度な怒りや嫉妬心など自分が損することを手放す。

11. 4つの花瞑想

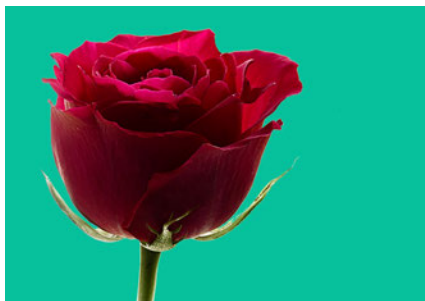
この瞑想は、目を閉じて四隅にそれぞれ違う花をイメージする瞑想法。

瞑想初心者は、一つのものに意識をそそぐのが苦手なため。注意力を高める訓練として、集中の対象を4つにすると、心が動き回る自由を得ることができる。この瞑想の効果は心が研ぎ澄まされて焦点精度が高まり、一点集中の原理をつかむことができる。

イメージトレーニングにも効果的である（イメージは引き寄せを高める力になる）。

花に意識を向けるのが難しい場合は、木や果物など、他の対象を選んでもよい。

- （1）瞑想の座位になり、目を閉じる。
- （2）呼吸に意識を向ける。
- （3）好きな4つの花を選ぶ。選んだ4つの花を想像する（イメージの視覚化）。
- （4）1つの花に集中し、花の性質や雰囲気、色、香り、触感などを観察する。この時に感情をいれずに、第三者的視点で花を注視すること。個人的な好き嫌い、良い悪いなどの判断を手放すこと。
- （5）心が対象の花以外にさまよったら2つ目の花に意識を向ける。これを繰り返す。



12. 瞑想Q&A

1 瞑想にふさわしい服装は？

→体を締め付けないゆったりとしたリラックスできる服装がオススメ。しかし、瞑想はおおむね時間や場所を選ばずに行なえるものなので、その時々の服装でよい。ベルトを緩めるなどの工夫を。

2 瞑想をすると体がグラグラ揺れる・・・

→ヨガの瞑想は、しっかりと「グラウンディングすること」が基本。一般的な傾向としてグラウンディングが弱い人は体がグラグラ揺れがち。グラウンディングが弱い人は、第一チャクラ（ルートチャクラ）を意識してから瞑想を行なうことが大切。天地のバランスを感じながら瞑想を実践することを心がける。

3 食後に瞑想法をしてもいいの？

→大丈夫です。思い立ったら実践しましょう。ただし空腹時のほうが集中しやすいです。

13. Eight Limbs of Raja Yoga: ヨガ・スートラ（ヨガの八支則）

『ヨガ・スートラ』は、古代インドの賢者パタンジャリ（Patanjali）によって編纂（へんさん）されたとされる。『スートラ』は『糸』の意味。パタンジャリが説いた短い言葉が糸のように連なっている。

ヨガ・スートラは8つの段階を踏んでヨガの修行を進める訓練法が記されているのでアシュタンガヨガ（8つの部分=八支則）といわれている。以下にてヨガの八支則についてまとめる。（2-29）

1 Yamas : ヤマ禁戒（きんかい）

ヤマはヨガの8項目（ヨガの八支則）の最初の一支（第一段階）である。ヤマは幸福で平和な人生を得るための提案。他者や物に対して守るべき行動。他者を尊敬し、自らが発する他者への行為を良好にすることが大切。

1) Ahimsa : アヒンサ（非暴力）

- ・ 生きとし生けるものに暴力を加えないこと（自分も含む）
- ・ 肉体的な暴力だけではなく、精神的、言葉の暴力も振るわない
- ・ 自己と他者に対して、平和であることの訓練でもある。ジャッジをしないこと
- ・ 過度なアーサナは、苦痛を伴うことがある

非暴力に徹した者のそばでは、全ての敵対が止む（2-35）

2) Satya : サティア（嘘をつかない。正直になる）

- ・ 自己と他者に対して正直であること
- ・ 心・言葉・言動を一致させる。誠実であること
- ・ 誠実であること、正直であることによって信頼を蓄積し、平和な心をつくる

正直（サティア）に徹したものは、行為とその結果がつき従う（2-36）
自然は全て、正直な人間を愛する

3) Asteya : アスティア（盗まないこと）

- ・ 他者の物、時間、喜びなどを不当に盗らないこと。必要以上のものを取らない
- ・ 他者の所有物に嫉妬を覚えないこと⇒豊かな気持ちになれる
- ・ 「私に必要なものは、今ここにある」。今、与えられている物に満足する

不盗（アスティア）に徹した者のところには、あらゆる富が集まる（2-37）

4) **Brahmacharya : ブラマチャーリア (神聖さを心に留める。賢明なる選択。欲望に溺れない)**

- ・ 全てが神聖な存在、すなわち自己も神聖な存在。そのことがわかると、賢明な選択ができるようになる
- ・ エネルギーを適切に制御（コントロール）するための訓練
- ・ エネルギーに敏感になり、エネルギーの浪費をしないこと
- ・ 欲望に溺れず、精神的、肉体的に高まるような選択を行なうこと

5) **Aparigraha : アパリグラハ (貪欲 (どんよく) にならない)**

- ・ 誰もが持つ欲であるが、欲望深くむさぼってやまない状態を貪欲という（欲にもとづいて何かを望む状態）
- ・ 真の幸せは内側にあり、物質の中にはない
- ・ 与えられている人生に幸福や感謝を持つための訓練

2 **Niyamas : ニヤマ勸戒 (かんかい)**

ニヤマは、ヨガの8項目（ヨガの八支則）の二つ目である。ニヤマは、主に自己との正しい関わり方や訓練法について学ぶ。日々の暮らしの中で良い習慣を積み重ね、自分自身の生活態度を改善する方法が説かれている。

1) **Sauca : シャウチャ (自分自身の外面と内面を清潔に保つ)**

- ・ サットヴァ（純質）的なものを心身に取り入れること
- ・ 自分自身と真剣に向き合うこと
- ・ 自分の体を清潔に保つ。自分の身の回りを清潔に保つ
- ・ Saucaを実践することでより心と体が健康へと向かう
- ・ シンプルな食べ物。清い考え方。浄化された心と体。高潔な人格

2) **Santosha : サントーシャ (満足感を得る。感謝)**

- ・ 足るを知る。いかなる時でも精神的に豊かで幸福であり続ける態度（足るを知るものは富む）
- ・ 与えられた環境・現状を受け入れ、感謝し、肯定の姿勢から物事に対処するスキル
- ・ 自分を受け入れる。完璧を目指そうとしないこと

知足（サントーシャ）によって、無上の喜びが得られる(2-42)

3) Tapas : タパス (訓練すること。修行)

- ・ タパスとは熱を作り出すという意味
- ・ ネガティブな癖やパターンなどをポジティブに変える訓練を行う
- ・ 日常生活において自ら課した目標を積み重ね、より良い方向へ意識を向ける
- ・ アタに留まり、心と体を強化し、目標の実現力を高める

4) Svadyaya : スヴァディーヤーヤ (自己学習)

- ・ 聖典を読む
- ・ 自分に対して心を開き、自分への理解を深める
- ・ 自己を高める研究を行い、学び続ける態度
- ・ 学ぶことに意欲的。良い生徒であり続ける姿勢
- ・ 私たちに起こる全てのことは学びである

5) Isvara Pranidhana : イシュヴァラ・プラニダーナ (全ては神聖な存在である)

- ・ 大いなる存在の導きに感謝する。受け入れる
- ・ 感謝の気持ち、献身的な気持ちを持つ
- ・ 宇宙に満ちている大いなる力に帰依する姿勢
- ・ 自己を含む生きとし生ける物は神聖な存在であるという気づき

3 Asana : アーサナ

ヨガのポーズ。アーサナは「座る」という動詞のアースから転化したもの。

質の高い瞑想を実践するための体づくり。長時間、座ることができる筋肉や骨格を養う行法。

アーサナ（座法）は、快適で安定したものでなければならない (2-46)

実際のところ、快適で安定した姿勢というのがいったいいくつかあるだろう？

4 Pranayama : プラーナーヤマ

呼吸法。プラーナ（生命エネルギー）を呼吸法によってコントロール（制御）する行法。酸素を体内に取り入れ、血液を循環させ、自律神経のバランスを調整する。

意識的な呼吸を行なうことにより活力を与える。静かで落ち着いた心を育む。

その結果、内なる光を覆い隠していたベールが破壊される (2-52)

5 Pratyahara : プラティヤハーラ

感覚の制御。外の世界に向かう感覚を自己の内に向かわせる。五感をコントロールする力を高める行法。冷静に自己をみつめる心理状態の準備。

諸感覚がその対象から自らを撤退させ、いわば心そのものを模倣するとき。それがプラティヤハーラ（制御）である(2-54)

6 Dharana : ダラーナ

集中。意識を1つの対象に向けること。意識の安定。

集中とは、心を一つの場所、対象、あるいは観念に縛りつけておくことである(3-1)

7 Dhyana : ディヤーナ

瞑想状態。ダラーナの状態がさらに発展したもの。日常の意識を超越し、精神集中が実現する状態。内なる自己と繋がりを深めている状態。直感やひらめきが起こることも。

瞑想（ディヤーナ）とは、そうした対象への認識作用の絶え間ない流れである(3-2)

8 Samadhi : サマディ

三昧（さんまい）。悟りの境地。ワンネス。至福の喜び。自己を超越し、対象との同一化が実現する状態。仏教ではこの状態を「空」とあらわす。

ヨガ八支則の中で以下の3つを**サンヤマ**という。

ダラーナ (凝然・集中)	ディヤーナ (瞑想・静慮)	サマディ (三昧)
たった一つの対象に意識を集中させる。心を特定の対象に留めること。	ダラーナがさらに発展した状態。外界からの妨げが排除され精神集中が実現。	ディヤーナがさらに深まった状態。自己超越。対象との同一化。至福の喜び。ブルジャとの出会い。
例：月・花・呼吸	対象へのイメージ、記憶、雑念は残るが、 <u>対象以外の雑念は生まれない状態。</u>	例：月を観ている私が消えて、対象と一体化（同一化）。自我が意識から消えた状態。

14. パタンジャリ師のヨガ・スートラ/大切な用語

パタンジャリ師のヨガ・スートラで使用されている大切な用語を抜粋して以下にてまとめる。

1 Atha アタ (Present moment) : 今この瞬間に留まる (1-1)

- ・ Atha (アタ) とは、今この瞬間、この場所に留まること
- ・ 今、この瞬間がヨガの訓練の時
- ・ アタに留まることによって調和と平和を得る
- ・ 未来と過去につながらないこと

2 Chitta チッタ (Mind) : マインド (1-2)

- ・ ヨガの目的の1つは、マインドを制御すること

心の波立ちを制御することができたら、その人はヨーガをしていることになる (1-2)

3 Abhyasa アビヤーサ (Practice) : 修習・実践 (1-12, 1-13, 1-14)

- ・ 定期的、継続的にヨガを実践することを自分で約束 (コミットメント) をするのは大切なことである
- ・ 修習は長い間継続して行うこと。しかし、多くの人はすぐに結果が見たい。ヨガは生涯をかけての学びである

修習は、長い間、休みなく、大いなる真剣をもって励まれるならば、堅固 (けんご) な基礎をもつものとなる (1-14)

4 Vairagya ヴァイラーギヤ (Non - Attachment) : 無執着 (1-15)・見極め

- ・ 執着や愛着を手放す訓練
- ・ 真理を見極める力 (例：プルシャとプラクリティの見極め)
- ・ 心を平和に保つための訓練

5 Sraddha シュラッダー (Faith) : 信念 (1-20)

- ・ 自分を信じ、ヨガの学びを信じること
- ・ ポジティブな意図を実現させるためにも信念を持つことは大切

信念、勇気を持ち、強くなければならない。二度と世間のわだちに落ち込まないように、自分の犯した全ての過ちと、学びとった教訓をいつも忘れないようにしなければいけない (1-20)

6 4つのクオリティー (1-33)

- ・ フレンドリーさ、慈愛の心、喜び、許しの態度を培うことによって、平和で静かな心を養うことができる
- ・ 人の不幸を哀れみ、他人の成功を喜ぶ姿勢が大切

7 Namaste : ナマステ

「私はあなたの神聖さに心から敬意を表します。自分の神聖さを心から尊ぶように」という意味。合掌しながら、他者と自己を尊ぶ気持ちを表現する。

8 Bhavana : バーバナ : 意図を心で感じる

バーバナとは意図を心で感じる。頭（左脳）で捉えがちな意図を心の中に染み込ませる行法。気持ちが心の中心に向かう。集中力が高まる。意図したことを実現しやすい状態となる（セレンディピティ＝偶然の幸運を引き寄せる実力の確率が高まる）

9 HATHA YOGA : ハタ ヨガ

世界中に広まっているヨガの源流。サンスクリット語でハタヨガの「ハ」＝太陽、

「タ」＝月。この2つのエネルギーのバランスをとり、陰陽のエネルギーの流れを調和させ、精神性と生命力を高めることがハタヨガの目的。

広い意味で、「ハ」＝吸う息、凝縮。「タ」＝吐く息、拡大。

15. 5つの煩悩・9つの苦しみ・4つの症状

ヨガスートラで説かれている5つの煩悩・9つの苦しみ・4つの症状についてまとめる。

1 5つの煩悩 (2-3)

1) 無知

アヴィディヤー。間違った理解。本当の自分のことを知らないのが一番の無知。

2) 自我意識

アミスター。エゴイズム。人の感情はプラクリティによってつくられたものだが、その感情を自分のものと勘違いしてしまうこと。感情や思考も客観的に傍観することが大切。

3) 愛着

ラーガ。こだわり・手放せない状態。快楽を得るとまた快楽を渴望する状態。時に判断を鈍らせ、善悪の判断が曖昧に。愛着はプラクリティによって生み出される。

4) 嫌悪

ドゥベーシャ。苦痛から生み出される反発の感情。サンスカーラ（潜在的印象）由縁が多い。愛着も嫌悪も過去の記憶に縛られた心情。

5) 死への恐怖

クレーシャーハ。生に対する執着。命は永遠であると勘違いすること。プラクリティによって生み出された物質世界は全て無常（諸行無常）。生があれば死がある。死への恐怖や執着は人を苦しめる。

2 5つの煩悩から生まれる9つの苦しみ

1. 病気・良いコンディションでないこと
2. 心が冴えない
3. 疑いがある・不信感でいっぱいになる
4. 集中できない・心が定まらない・不注意
5. 怠惰（たいだ）・怠けた状態
6. 物事の依存や執着（物への依存）・不摂生
7. 困惑・間違った価値観や考え方
8. 達成感がない・欲求不満
9. 継続できないこと

3 5つの煩悩から生まれる9つの苦しみの結果、心と体に次の症状があらわれる

1. ドウツカ：悩み、苦しみ
2. ダウルマナッシャ：落ち込み・動揺・絶望
3. アンガン・エージャヤトヴァ：体が安定しない・手足がふるえる
4. シュヴァーサ・プラシュヴァーサハ：呼吸が不規則

16. エネルギー解剖学

チャクラはサンスクリット語で「車輪」「光の輪」という意味。チャクラは常に回転していることから「回転」の意味も含まれている。

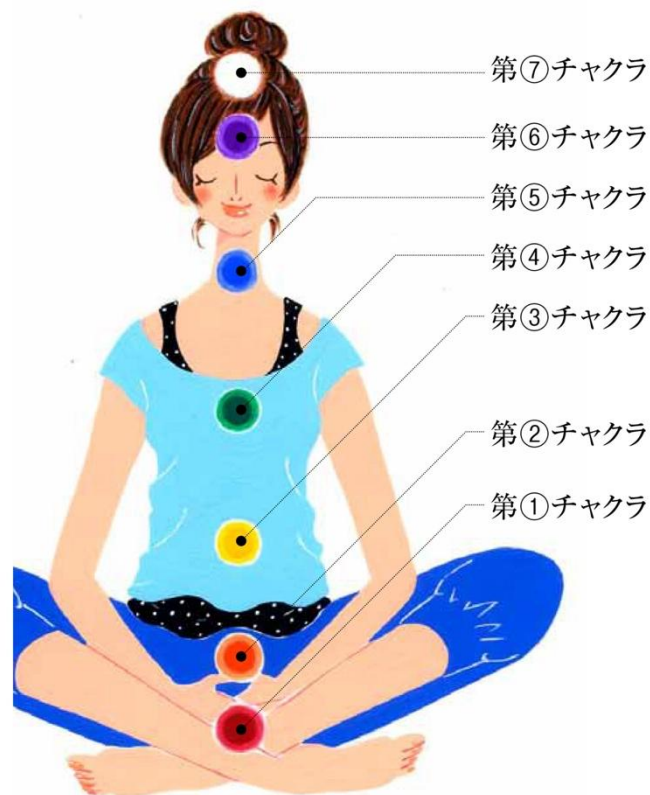
人間のカラダには、背骨に沿うように存在するエネルギーの通り道（シュシュムナ・ナディー）があるとされ、そのライン上に存在する7つの点がチャクラと言われている。

さらにチャクラはイダー・ナディー（月の気道・左の気道）とピンガラ・ナディーの（太陽の気道・右の気道）の交差点に位置する。

チャクラを整えることで、体外からサットヴァ的なエネルギーを取り入れることができ、体内が活性化され、心身のバランスが整う。

それぞれのチャクラには異なった役割がある。以下にて、7つのチャクラについて紹介する。

人生をより豊かにする 7つの光の輪「チャクラ」



出典：症状別3分ヨガレッスンー気になる不調をおうちでスッキリ解消！
アキ・ソラーノ著（2012）ネコ・パブリッシング社

サンスクリット語で“車輪”を意味する「チャクラ」は、カラダの中を流れる様々な気の交差点で、生命エネルギー（プラナ）の出入り口でもあります。無数に存在するチャクラの中でも主要なチャクラはカラダの中心に沿って7つ存在し、各々が回転しながらプラナの流量と質を調整しています。明確な役割や意図を持つチャクラを理解し、上手に付き合うことで、心とカラダをポジティブに変化させ、人生をより豊かにするツールとして活用することができるのです。ここでは、7つのチャクラについてご説明しましょう。

7	場所: 頭頂の上 色: 白(又は紫)	自分も地球の一部であるという気づきを得て、自分以外の神聖なる存在とも深いつながりを感じる。生きとし生けるもの全てに慈愛、尊敬の念を持ち、深い愛を軸に行動することの喜びを得る。
6	場所: 眉間のやや上 色: ロイヤルブルー	第3の目といわれる場所、心眼(しんがん)。内なる自分と繋がり、直感力や洞察力、集中力を司る。物質に惑わされることなく、感性が豊かで、直感を大切に人生の正しい選択ができるようになる。
5	場所: 喉元 色: 青	コミュニケーション能力と創造性のスキルを向上。良好な人間関係を保つ。真の自分と対話することで自分の個性を認め、自分を理解し受け入れる方法を知る。心、行動、言葉の統一を助ける。
4	場所: 胸の中央 色: 緑またはピンク	愛、慈しみ、憐み、共感、感謝などのエネルギーを育む。純粋な愛を分かち合い、愛を受け取る能力が高まる。人や自分を許すことの大切さを知る。自分を感情の波から守り精神的な安定を得る。
3	場所: 胃の周辺、みぞおち 色: 黄	自信のエネルギーを高める。唯一無二の自分を受け入れ自己を確立し、人生を切り開くパワフルなモチベーションを与える。このチャクラが整うと落ち着いた状態で人と関わり、接することができる。
2	場所: 下腹部、へその下(丹田) 色: オレンジ	自分らしい生き方を探求し豊かな人生を創造する力が高まる。自分の本質と繋がり、役割や存在理由の理解に役立つ。優しさや喜びにフォーカスし情緒を安定させる。生殖機能にバランスを与える。
1	場所: 女性は会陰、男性は前立腺付近 色: 赤	地球との結びつきや一体感が高まる。困難に立ち向かいながらも可能性に向かって生きる力を司る。浮ついた気持ちや不安感、空虚感を埋める。混乱を防ぎ、正しい判断や行動力、忍耐力が養われる。

出典：症状別3分ヨガレッスン一気になる不調をもうでスッパリ解消！

アキ・ソーラーノ著（2012）ネコ・パブリッシング社

17. 各チャクラに対応するビジャマン트라

マントラとは、繰り返し唱えることにより高次の意識状態や瞑想状態に導くサンスクリット語の音節、語、フレーズのこと。祈りのひとつともいえる。以下の「ビジャマン트라」は、7つのチャクラに対応するマントラである。ビジャは「種」という意味。マントラの唱え方には以下の方法がある。

声に出して唱える。つぶやくようにして唱える。心の中だけで唱える

1. 第一チャクラ：Lam(ラーム)
2. 第二チャクラ：Vam(ヴァーム)
3. 第三チャクラ：Ram (ラーム)
4. 第四チャクラ：Yam (ヤーム)
5. 第五チャクラ：Ham (ハーム)
6. 第六チャクラ：Aum (アーム)
7. 第七チャクラ：Aum (アーム) またはOm (オーム)

18. Ayurveda: アーユルヴェーダ

インド5000年の伝統医学。アーユルヴェーダとは、サンスクリット語のアーユス（Ayuh/生命）とヴェーダ（Veda/科学）を組み合わせた「生命科学」という意味。

おもに呼吸法、瞑想、ヨガ、ハーブ、オイルマッサージ、食事療法などを毎日の生活に取り入れて、病気を予防し、心と体の健康を保つことを目的としている。

インドの賢者は5000年前から、マインド、肉体、魂のバランスを整えることが、**健康長寿**につながると伝えてきた。

1 アーユルヴェーダの特徴

ネガティブな要因に対して、「何故そうなったか？」という原因を追求し、原因そのものを取り除くことを優先する。

1) 例：胸が痛い

西洋医学的な治療で一時的に治ったとしても、その原因を取り除かない限り、また同じ病気を繰り返すことも。

万一、胸の痛みがストレスだとしたら、そのストレスを取り除く取り組みが大切だと考える。アーユルヴェーダでは、マインド、肉体、魂の3つからのアプローチによる自然療法を用いる。

2 アーユルヴェーダ的充実ライフ

自分自身の使命に従って生きることが大切と説く。目的と希望のない人生は健康長寿に繋がらないとされている。

3 人間の体質を3タイプに分類

アーユルヴェーダでは、「ドーシャ」と呼ばれる3つの要素「ヴァータ（Vita）」「ピッタ（Pitta）」「カファ/カッパ（Kapha）」が人間の心身の健康を支配していると考えている。



上の3要素のバランスによって一人ひとりの体質が決まる。この3つの体質をもとに、心身のバランスの乱れを見極め、治療法を提供するのがアーユルヴェーダ。

19. アーユルヴェーダの3つのタイプ。あなたはどのタイプ？

1 体質を調べる問診票

1) 体型

- A. 細身
- B. 中肉中背
- C. 体格が良い。太め

2) 体重

- A. 痩せやすく太りにくい
- B. 痩せやすく太りやすい
- C. 痩せにくく太りやすい

3) 肌

- A. 乾燥してかさつきやすい
- B. しみ、そばかすができやすい
- C. 柔らかく滑らか色白

4) 髪

- A. ドライ、細い
- B. ストレート、白髪が多い
- C. オイリー、黒くて太い

5) 目

- A. きょろきょろしやすい
- B. 眼差しは鋭い。充血しやすい
- C. 目は大きめ。優しい目

6) 食欲

- A. むらがある。食べ過ぎに弱い
- B. 旺盛。空腹にはたえられない
- C. 安定している。抜いても我慢できる

7) 動作

- A. 歩くのが速く動作も素早い
- B. 行動は正確。無駄がない
- C. 動作全般ゆっくり

8) シャベリかた

- A. 早口。慣れるとおしゃべり
- B. 話すのが上手
- C. ゆっくり。口数も少ない

9) 便通

- A. お腹にガスがたまりやすい。便秘がち
- B. 便通は良い。柔らかめ
- C. 規則的な便通

10) 寒さ

- A. 寒がりで手足が冷える
- B. 汗かき。夏が苦手
- C. 寒さに耐えることはできる。暖かいほうが好き

11) 睡眠

- A. 寝付きが悪く、眠りも浅い
- B. 普通
- C. ぐっすり眠ることができる

12) 記憶力

- A. 覚えるのは早いけど忘れるのも早い
- B. 良い
- C. 覚えるのは遅いがなかなか忘れない

13) 心理面

- A. あきやすい、軽い
- B. 気が短い。イライラしやすい
- C. 同情心に富む。慈愛。執着しやすい

14) スタミナ

- A. 体力はない
- B. 普通
- C. 長時間の労働に耐えられる

それぞれの合計数を書いてみよう

A : VATA風 () B : PITA火 () C : KAPHA水 ()

20. 3つのタイプと心身のバランスをとる方法

以下にて3つのドーシャの特徴や心身のバランスを保つ方法をまとめる。

1 ヴァータ

1) 長所

心—快活、機敏、順応性、早い理解、豊かな創造力

体—機敏で活発、素早く軽快、傷の治りがはやすい

2) 短所

心—不安、気分の変動、緊張、衝動的、空虚感

体—寒がり、便秘、胃の不調、痛み、不眠、皮膚の乾燥

3) バランスを保つコツ

- ・ 呼吸法、瞑想法
- ・ ヨガの実践
- ・ 今にとどまる（マインドワンダリングを少なくする）
- ・ 今に留まることを意識
- ・ 内示対話をポジティブに
- ・ 気持ちが浮つきやすいのでグラウンディングを意識
- ・ 心身の休息を十分に取る
- ・ 規則正しい生活を心がける（ルーティーン）
- ・ 香りや音楽でリラックスする
- ・ 楽しいことをする
- ・ 食事は温かいもの、消化のよいものをとる
- ・ 良質の油
- ・ 入浴を励行し、体を暖かく保つ
- ・ 雨や雪で体を冷やしたり風が当たらないよう注意
- ・ オイルマッサージ

2 ピッタ

1) 長所

心—情熱的、知的、リーダーにむく、勇敢、チャレンジ精神旺盛
体—快食・快便、体が柔らかい、皮膚の輝き

2) 短所

心—怒りっぽい、批判的、完璧主義、見栄をはることがある
体—皮膚発疹、にきび、胸やけ、汗かき、目の充血、下痢

3) バランスを保つコツ

- ・ 呼吸法・瞑想法
- ・ ヨガの実践
- ・ 今に留まることを意識
- ・ 自分や人に感謝する
- ・ 家族や仲間と楽しい時間を過ごす
- ・ 言い争いを避ける（完璧志向を手放す）
- ・ 自己受容感・肯定感を高める
- ・ 休息を十分にとる
- ・ 暑い時間の活動を控える
- ・ 冷たくて消化のよい食物・甘くて液状の食物が良い（メロン、スイカなど）
- ・ 辛くて刺激のある食物は避ける
- ・ 穏やかさに触れる
- ・ 自然を楽しむ
- ・ 水泳などで熱した体を冷ます

3 カッパ/カファ

1) 長所

心—愛、慈しみ、理解、献身的、落ち着いている、辛抱強い、着実
体—体力・持久力がある、体格よい、よく眠れる

2) 短所

心—こだわる、保守的、おおざっぱ、抑制、感じ方が遅め
体—だるさ、眠気、鼻水、鼻づまり、機敏さにかける

3) バランスを保つコツ

- ・ 呼吸法・瞑想法
- ・ ヨガの実践
- ・ 朝の散歩、運動
- ・ 自分を大切にする
- ・ 我慢しすぎない
- ・ 感情を溜めすぎない
- ・ 趣味に没頭する
- ・ 寝すぎに注意。長時間の昼寝を避ける
- ・ 日中は活動的に
- ・ 食べ過ぎに注意
- ・ 油っぽいものを避ける
- ・ 夕食は早い時間に軽く、朝食も軽いか抜く
- ・ 朝の刺激性のアロマなどで香りを楽しむ
- ・ 入浴を心がける
- ・ 体を冷やさないように心がける



RYT200 プレゼンテーション



Yoga Healer Academy • Hawaii
Prana Chakra Yoga™

当テキストの内容、画像等の
無断転載・無断使用を固く 禁じます
また、インターネット上での引用を厳禁いたします

1. ヨガ講師向け発声・発音の基礎知識

1 遠くの人にでも聞こえる声の出し方

1) 発声の基本知識について

よい発声とは「自然な美しい声を大きく豊かにスムーズに出す」行為のこと。よい発声の条件の半分は姿勢であり、もう半分は呼吸である。

2) 発声時の正しい姿勢のポイント（タダーサナの姿勢）

安定感とリラックスのバランスが保たれた姿勢は、良い発声を行なう上で大切。

- ・ 脊柱をまっすぐ伸ばす
 - ・ 足を肩幅にして、膝を緩める（反張膝NG）
 - ・ 足裏を床に安定させる（グラウンディング）
 - ・ 尾骨を下げて、恥骨を上げる
 - ・ コアの安定を意識する
 - ・ 肩甲骨を脊柱の中心に寄せながらウエストのほうに下げる。胸を広げて持ち上げる
 - ・ 顎は床と並行
 - ・ 顔はまっすぐ、視線は前
 - ・ 肩や首、喉をリラックスさせる
- ※座って話す場合も基本は同じ

2 発声時は腹式呼吸を徹底すること

呼吸には大きく分けて「腹式呼吸（ふくしきこきゅう）」と「胸式呼吸（きょうしきこきゅう）」がある。胸式呼吸時は肩が上下に移動しやすい。声は小さく、高めとなる。

どんなに滑舌（かつぜつ）が良くても、胸式呼吸では伝える力が半減する。声が共鳴せずに、不安定で細い声になりがち。聞く人をイライラさせる原因に。

腹式呼吸を実践するためのアフメーションを書きましょう！

私は、

1) さらに、胸式呼吸のデメリットは？

- ・ 小さく弱々しい声になる
- ・ 不安そうに聞こえる
- ・ 声の高さ、強さ、その他の微妙なコントロールができない
- ・ 喉が締めやすくて、キンキンとした高い声になりがち
- ・ 声帯を痛める原因にも
- ・ 呼吸が浅く、早くなるので、酸欠状態になる。自律神経が乱れる。

愛稽古は「腹式呼吸を練習する」良い機会。自分の声をマインドフルネスする習慣を身につけよう！

2) 腹式呼吸のメリットは？

- ・ 声量があって安定した話し方ができる
- ・ 微妙な空気の量を調整できる
- ・ 喉に負担をかけずに声を出すことができる
- ・ 無理なく長時間にわたって、話しをすることができる
- ・ 声帯にバランスの良い量と強さの息が当たるようになり、負担なく声が出る
- ・ 喉をリラックスさせた状態(喉をあけた状態)になるため、声が共鳴する
- ・ 聞いていて心地よい
- ・ 体に酸素が供給される。心身が安定しやすい

3) 腹式呼吸の練習方法1

- ・ お腹に手を置く
- ・ 吸う：口を閉じスムーズに鼻から息を吸う。お腹がスムーズに膨らむかを手で確認する。この時に力みすぎると胸や肩が上がり胸式呼吸になることがあるので注意を
- ・ 吐く：口を少し開き、ゆっくりと、スムーズに吐く。お腹がゆっくりと小さくなるのを手で確認する

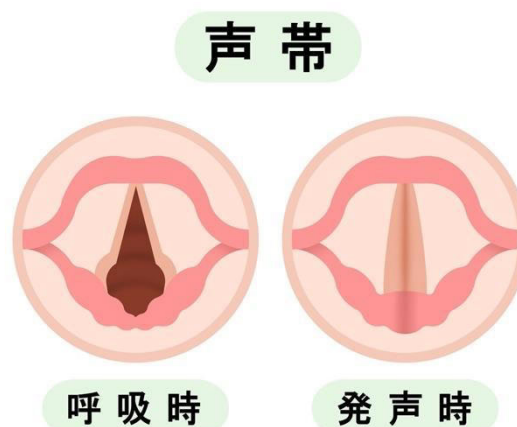
4) 腹式呼吸の練習方法2

- ・ お腹に手を置く
- ・ 吸う：口を閉じスムーズに鼻から息を吸う
- ・ 吐く：「シー」の発声。この時、声を押し出すように2～3m 先の向かって力強く息を吐く
- ・ シーッ・シーッ・シーッ・シーッを繰り返す(応用編)

3 声帯振動

喉頭(ノドボトケ)にある声帯が振動することによって発声の音源となる。

声帯は2枚のヒダでできている。発声時には、声帯の2枚のヒダが閉鎖(閉鎖期)をして、1本の弦のような働きをして振動することによって音が生まれる。安定した声は声帯の振動と深く関わることから、声帯の振動が途切れないように意識することが大切。



1) 声帯振動の練習方法 (小さな声でも声帯を振動させる練習)

- ・ 「ンー」の発声で声帯を振動させる
- ・ 声帯が振動しているのを確認する(喉に手をあてると良い)
- ・ 息を弱くして声帯の振動を途切れさせる。この時、声は小さくなる
- ・ やや息を強くさせ、声帯を再び振動させる。この時、声はやや大きくなる

4 共鳴腔 (きょうめいくう・きょうめいこう)

体の中にある、声が反響する空洞部分のこと。声は、声帯が振動を起すことでつくられ、共鳴腔で共鳴することで大きくなる。

良い声を出すためには、共鳴腔を上手にコントロールすることが大切。共鳴腔として特に大切なのは、「喉頭腔 (いんとうくう・いんとうこう) 口の奥」、「口腔 (こうくう) 口の中」、「鼻腔 (びくう・びこう) 鼻の奥」の3つ。空間を開き、広げるように意識をすること。

5 あなたの個性あふれる声を大切に！

- ・ 心と体の状態は話す内容よりも声にあられる。声は元気のバロメーター
- ・ 呼吸法のプロという立場で声を出すこと
- ・ 腹式呼吸からでる声は、心やカラダに無理がなく、安定感があり共鳴する声、伸びやかな声になる
- ・ 人は心地よいと感じる状態に身を置いていたいと感じるもの (無意識)。あなたの声で心地よい環境をつくってあげること
- ・ 心地よさを感じられない声は、人にイライラを与えたり、その場から離れたたい

という気持ちにさせることも。聞き手のために「良い声」を

- ・ 自分にとっても、相手にとっても快適な声がだせるように努力すること（いい音を出す楽器は価値がある。
- ・ 自分の声を愛する自分になって、ワンランク上のスピーカーになろう

6 人に説得力を与える話し方セオリー：「地声で話す」

地声は、あなた本来の声であり、あなた自身が普段、気負わず自然に話しているときの声。そのため、偽りのないあなた自身を表現することができ、またあなた自身の人柄がにじみ出る。

つまり、地声で話すことで、心からしゃべっているように聞こえ、真実みがでて説得力が増す。誠実さもプラスされる。

さらに、聞き手に安心感や心地よさを与えることができる。地声で話すと長時間話しても疲れにくい。

1) 地声をだしていないときのデメリット

- ・ 嘘っぽく聞こえる
- ・ 正直さがでない
- ・ 話していて疲れる
- ・ 腹式呼吸になりにくい
- ・ 聞いていてイライラする

日頃から「地」の声を磨いておくことが重要。

「地声」のポイント：友達や家族と話をしているときの声の高さで。

7 明瞭な発音をするためのレッスン法（滑舌：かつぜつを良くする）

1) 発音を磨く

発声と発音は別なもの。声を発することが発声であり、ひとつひとつの音を作り出していく運動が発音。

音を正確に発声することによって正しく明瞭な言葉として伝わる。

舌は出来るだけ柔らかく、自由に動かせる状態にする。口の形は上下左右均等に開くこと。

発音の明瞭・不明瞭は主に後天的なもの。努力次第で良くなる。

2) 母音（ぼいん）を正しく発音することが、明瞭な発音の近道

■アメンボ 赤いな あいうえお

■あえいうえおあお

2. 聴衆を魅了する凜としたカッコいい態度とは

いざスピーチをはじめると、聞き手の視線をいっぺんに浴びる。その結果、つい下を向いて猫背になったり、手足や目の動きが早くなったり、落ち着きがなくなる人が少なくない。

相手に伝わる第一印象は、3秒で見た目の印象が決まる。30秒程の挨拶で人間性の印象が決まる。3分でその人の全体の94%の印象が決定されるといわれている。

1 凜としたカッコいい態度とは：堂々とした態度をキープすること。ゆっくりと

- ・ 司会者に紹介されてから演台に移動する場合は、背筋を伸ばし、意識的にゆっくりと歩く
- ・ 立ち位置についたら、背筋を伸ばしたまま笑顔で聞き手をまんべんなく見渡す。この「間」が余裕を感じさせる
- ・ 視線をキョロキョロさせない。黒目は常に中央にキープ
- ・ 最後までゆっくりと行動する

2 目から入る印象（ビジュアルイメージ）をよくする

「目から入る印象」が与える影響力は大きい。スピーカーは、視覚を通して聴衆を魅せることが大切。

自分がどう見られたいか？を意図的に表現すること。

身だしなみは、相手に配慮するもの。清潔感があり、機能的で調和がとれている身だしなみを。

身なりがだらしないと、マイナスのイメージを与えてしまう。

最高の状態で聴衆の前に立つことができるよう、自分のビジュアルには細心の注意を払う必要がある。

3. ヨガ講師として話す時の実践的心得

ヨガ講師は人前業だ。ヨガ講師は自分が信じていることを伝える人。「多くの人は人前で話すのは苦手だ。だからといって苦手意識を引きずったままだと上達はできない。諦めしないで、納得がいくまで練習を重ねること（アヴィヤーサ）。練習できることに感謝すること。

以下にてヨガ講師として話す時の実践的心得をまとめる。

1 スピーチの心得

- ・ 腹式呼吸で話すこと
- ・ 瞑想の指導をしている時も腹式呼吸で話すこと
- ・ マインドフルネスでスピーチをすること
- ・ スピーチのゴール設定を明確にすること
- ・ ヨガ講師としての使命を明確にすること
- ・ ゴールに対してのイメージトレーニングの実践（映像化・感情）
- ・ セルフトークの調整（セルフトークがネガティブだとその通りになりやすい）
- ・ アファメーションの実践を継続すること（ゴールは常に変化する）
- ・ パフォーマンスを高めるために必要なことを理解し、実行する
- ・ 聞き手が何を聞いたがっているのかを十分に考える
- ・ 実際に話す内容以上の知識を仕入れ、情報を十分に蓄積する。事実を話す
- ・ 話をする前は、食事を控えめに
- ・ 話しをする環境をチェックすること（自分の後ろや周りに気を配る）
- ・ スピーチ前にエネルギーを鈍化させるようなことは避ける
- ・ グラウンディングを保つ。話すとき頭を使うのでアングラウンディングになりやすい
- ・ 終始プロとしての行動を
- ・ 個人と話すように人間味溢れる話し方をする（日常会話の音量と素直さを拡大）
- ・ 専門用語を極力避け、誰もが理解できる平易な言葉を用いる
- ・ 聴衆の反応が少なければ、聴衆に質問をする。会場を歩く
- ・ 強弱やスピードの変化をつける。重要な言葉を強調し、重要でない言葉は軽くいう
- ・ 人を行動させる動機に訴えかけること
- ・ 場数を踏むこと、失敗することによって良い話し手になる
- ・ 良い聞き手になる訓練をする（良い聞き手は良い話し手）
- ・ 一流のスピーカーのプレゼンテーション法を学ぶ

4. 滑舌（かつぜつ）の練習

あ行

あたたかな朝

明るくなって川から上がったかっぱさんは皿が乾いたから

頭も足もなかなか働かなかった

赤ちゃんもお母さんもあーんあーん泣いた

山でカラスがカアカア笑った

い行

威勢の良い（いい）医者

飯島一七郎（いいじまいちひちろう）の言い分には偽りがある

委員会の委員はいい加減にしろといった

う行

歌うたいの前で歌え歌えと責められて

私も歌いにくいうたいを歌ったことはあるけれど

歌うたいの前でうたい歌うほど歌いにくいうたいを

歌ったことはないわ

え行

英会話での演劇の演技は

映画より良かったとえらく褒められて

演出家は悦に入った

お行

お家の裏のお池のお蓮（おはす）のおそばで

オタマジャクシがお三匹お泳ぎ遊ばし

5. 早口言葉の練習

生麦生米生卵

老若男女

隣の客はよく柿食う客だ

のら如来のら如来三のら如来に六のら如来

坊主が屏風に上手に坊主の絵を描いた

この釘はひきぬぎにくい釘だ

東京特許許可局

お綾や、八百屋におあやまり

かえるぴょこぴょこ3（み）ぴょこぴょこ あわせてぴょこぴょこ
6（む）ぴょこぴょこ

赤巻紙青巻紙黄巻紙

裏の竹垣誰竹立てかけた

隣の竹垣に竹立てかけたのは竹立てかけたかったので竹立てかけた

瓜売りが瓜売りに来て瓜売り残し売り売り帰る瓜売りの声

6. マインドを調整して私らしいスピーカーに

1 スピーカーとしての私

- 1) スピーカーとしてのあなたのビジョンをまとめましょう

- 2) そのビジョンに対して、前向きに取り組んでいますか (はい・ いいえ)

- 3) 上記2)がいいえの場合。それはなぜでしょうか？

- 4) スピーチに対してのセルフトークの確認です (スピーチ前・ スピーチ中・ スピーチ後)。それは、具体的にどのような内容ですか？

- 5) 上記4)のワークを行ない、どのような気づきがありましたか？ビジョンと現状との違いを感じましたか？

- 6) あなたが、100人の前でヨガについてスピーチをするという設定です。バーバナを記入してください。

- 7) 上記6)のイメージトレーニングをポジティブな感情を生みながら実践してみましょう (映像化・ 感情)

- 8) あなたの、スピーカーとしてのビジョンを達成するためのアファメーションを書いてみましょう (今日から毎日アファメーションを！)



RYT200 心理学



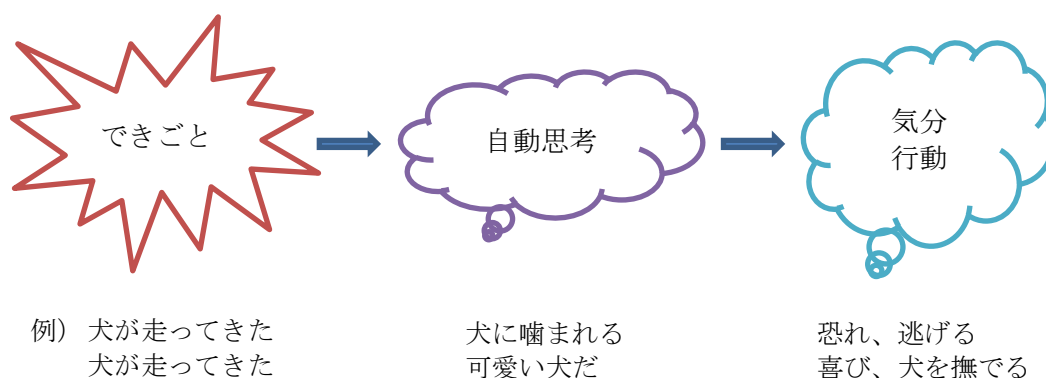
Yoga Healer Academy • Hawaii
Prana Chakra Yoga™

当テキストの内容、画像等の
無断転載・無断使用を固く 禁じます
また、インターネット上での引用を厳禁いたします

1. 認知の歪み (Thinking Error)

- ・ 認知—現実の受け取り方、物の見方
- ・ 認知療法—認知に働きかけて、心のストレスを軽くしていく治療法
- ・ 自動思考—何かの出来事があったときに瞬間的に浮かぶ考えやイメージ

認知、気分、行動の相互作用—自動思考が生まれることで気持ちが動き、行動する。ストレスに対して強い心を育てるには、自動思考に気づいてそれに働きかけると役立つ。



上の例から分かるように同じ体験をしても、それをどうとらえ、考えるかで、そのときの感情が異なる。体の反応や行動も違ってくる。

辛くなったときに頭に浮かぶ考えやイメージに注目し、それらを調整することによってそのときどきに感じるストレスを和らげることができる。

以下に認知の歪みの例を紹介する。

1 感情の決め付け

証拠もないのにネガティブな結論を引き出しやすいこと。“○○に違いない”

例：友達から一日連絡がない→嫌われたと思い込む

アーサナがすぐに理解できない→私はヨガティーチャーになれない。卒業できない

2 選択的注目〔心の色眼鏡〕

良いこともたくさん起こっているのに、ささいなネガティブなことに注意が向く。

3 過度の一般化

わずかな出来事から広範囲のことを結論づけてしまう。

例：一つうまくいかないと、「自分は何ひとつ仕事が出来ない」と考える。

4 過大評価と過小評価

自分の失敗など、都合の悪いこと大きく、反対によく出来ていることは小さく考える。

5 自己批判〔個人化〕

本来自分に関係のない出来事まで自分のせいに考えたり、原因を必要以上に自分に関連づけたり、自分を責める。

6 “0か100か” 思考〔白黒思考、完璧主義〕

白黒つけないと気がすまない、非効率なまで完璧を求める。

例：今日学んだ一つのアーサナが上手にできなかった。私はヨガの先生になれないと自分を責める。

7 自分で実現してしまう予言

否定的な予測をして行動を制限し、その結果失敗する。否定的な予測をますます信じ込むという悪循環。

例：オハナと話した時に楽しそうではなかった。きっと私のことを嫌いに思っているに違いないと思い込み、距離を置く。その結果、益々コミュニケーションがとれなくなってしまう。

2. アファメーション

1 アファメーション＝肯定的宣言

- ・ 自分の目指す世界（ゴール・目的）を書き出す作業
- ・ 潜在意識に働きかける
- ・ 目指す世界が遠い未来ではなく「今、ここに、この場所にある」という現実をつくり出す効果がある
- ・ 引き寄せたい未来を具現化させる効果がある
- ・ 「できない」を「できている」に変えることによってやる気が増す
- ・ 五感を刺激させながら映像化させることによりポジティブな気持ちが高まる

2 実際に作ってみましょう。

主語が、「私」。肯定的（引き寄せたいこと）。現在形（実際に起こっているように）。正確、明確に。感情を書く。（嬉しい気持ち・達成感などをリアルに）。

例：

- ・ 私は素晴らしい友人に恵まれ、充実した人間関係を築くことができ、幸せだ
- ・ 私はヨガティーチャーとして毎月〇円の収入を得ることができ、気軽に趣味や旅行を楽しむことができワクワクしている
- ・ 私はスピーチが得意で人にポジティブな影響を与えることができ嬉しい
- ・ 私は最良のパートナーと結婚し幸せな気持ちに満ちあふれている
- ・ 私がつくるアファメーションは磁石のように好きな未来を引き寄せ、私は自分の可能性を心から信頼し、ワクワクしている

【アファメーションはバランスよく書きましょう】

キャリア・精神的・健康・家族・結婚・老後・社会性・教育。その他、個人的な事柄。

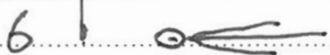
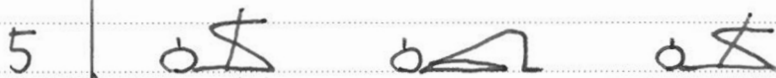
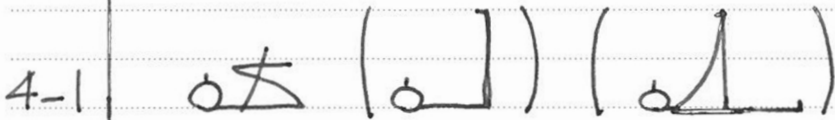
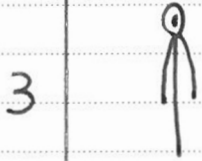
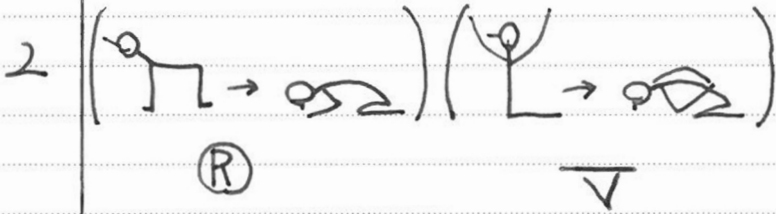
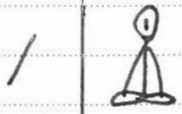


RYT200 シークエンス

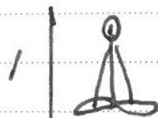


Yoga Healer Academy • Hawaii
Prana Chakra Yoga™

当テキストの内容、画像等の
無断転載・無断使用を固く 禁じます
また、インターネット上での引用を厳禁いたします



シーケンス2



2



3



4-1



4-2

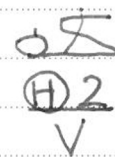
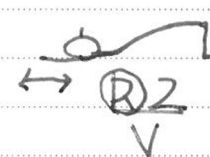
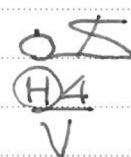
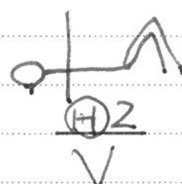
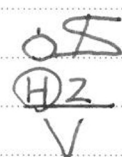
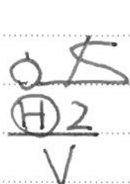
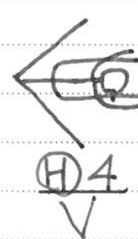
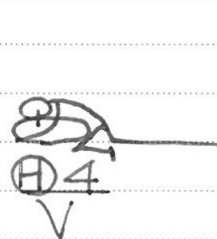
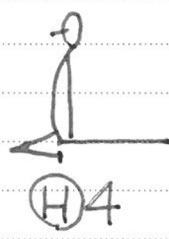
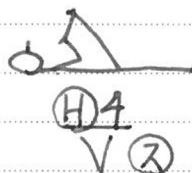
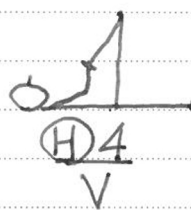
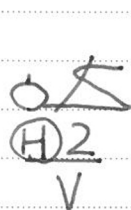
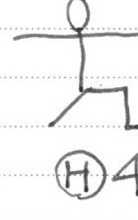
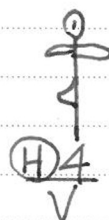
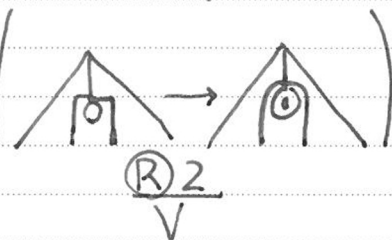
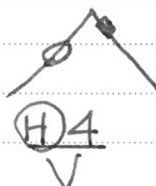
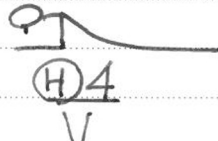
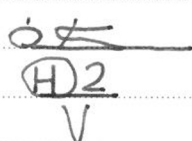
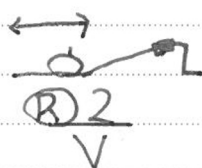
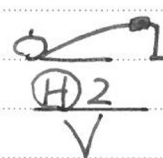
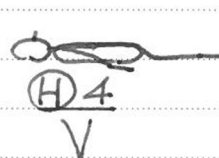
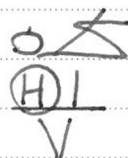
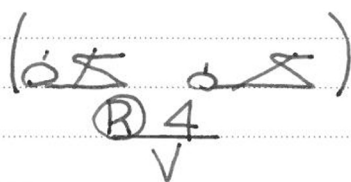
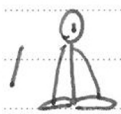


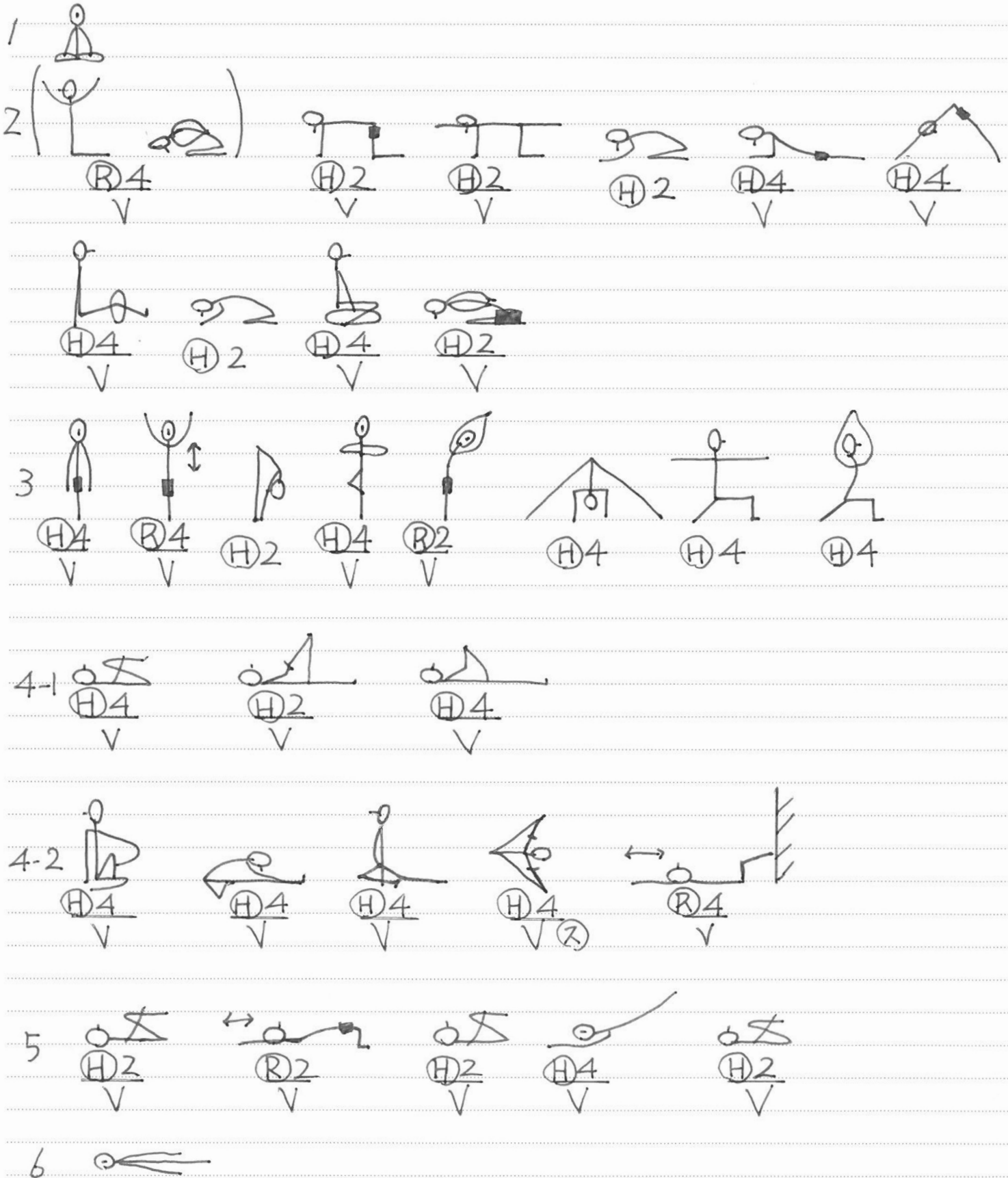
5

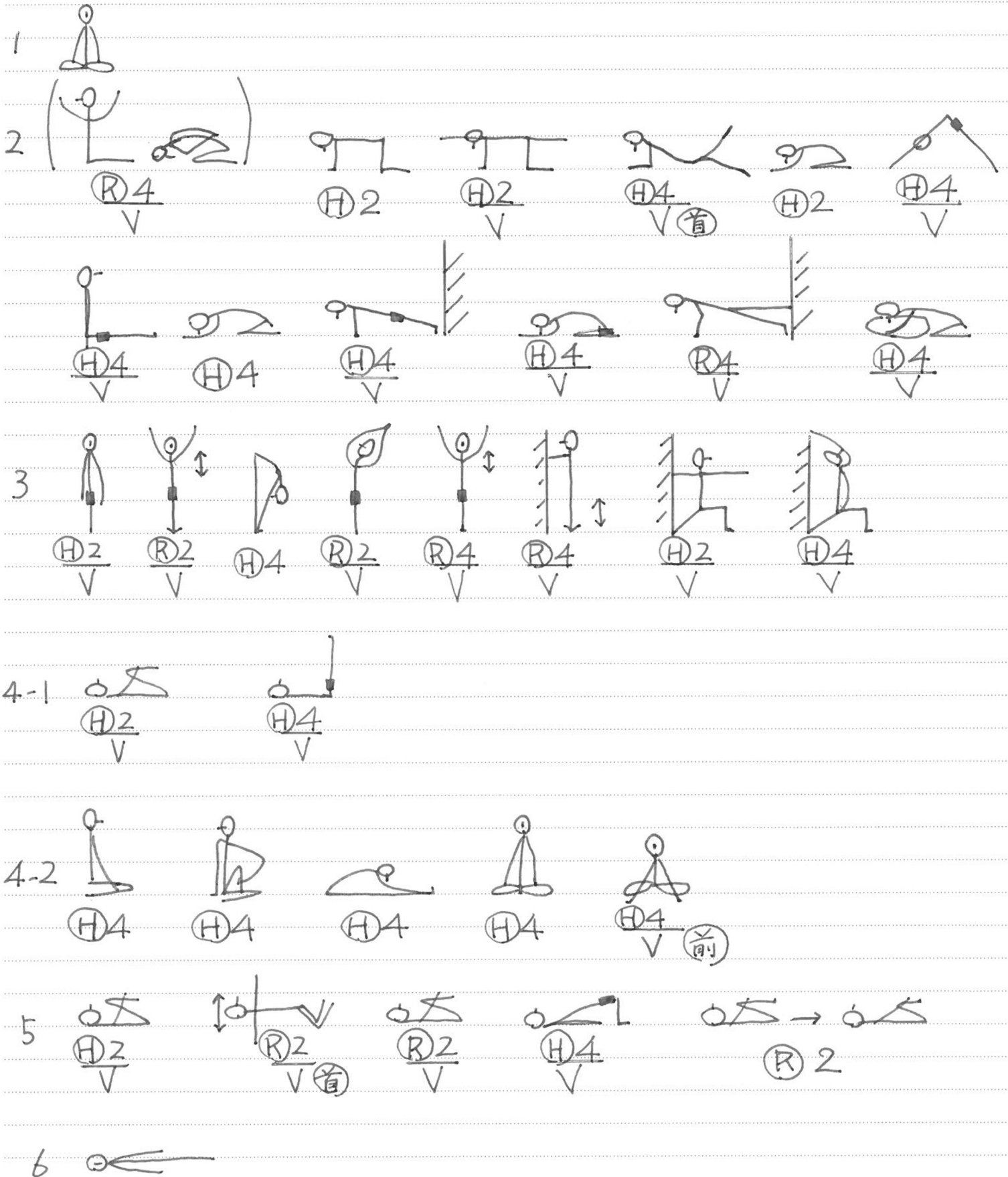


6



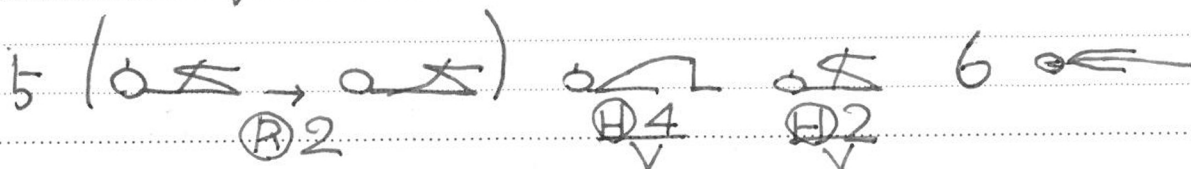
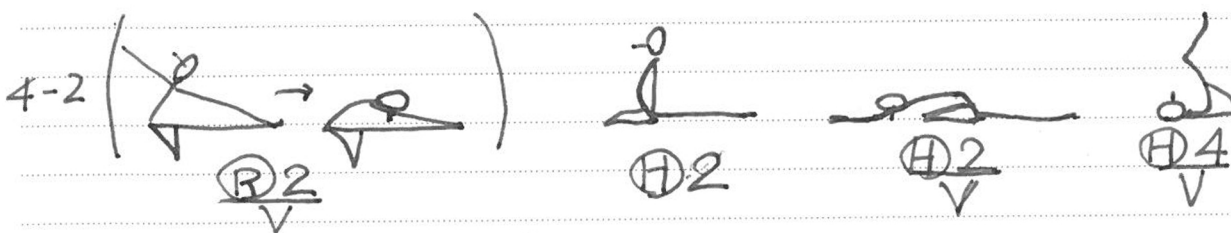
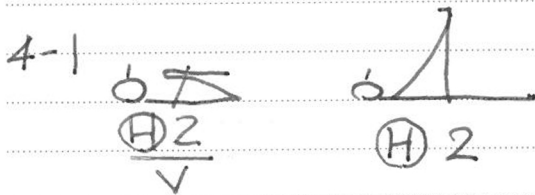
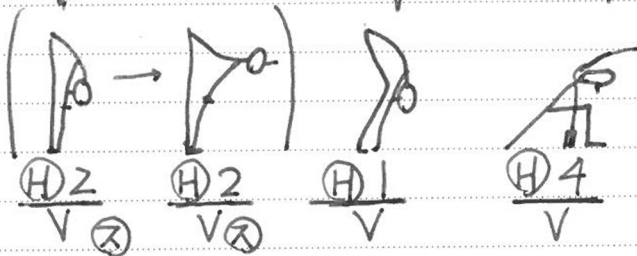
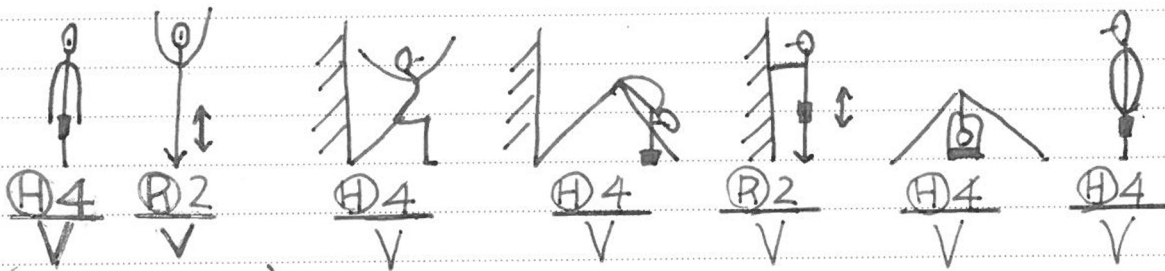
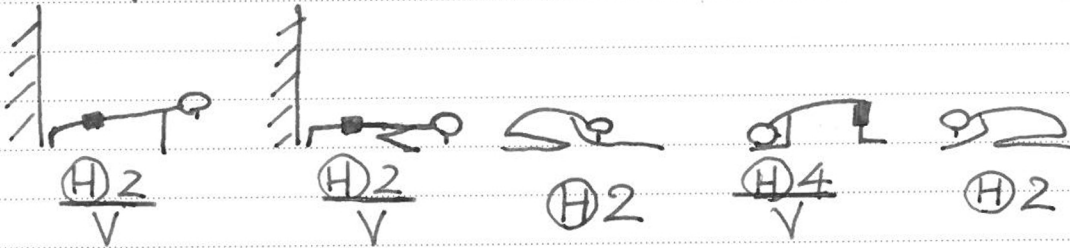
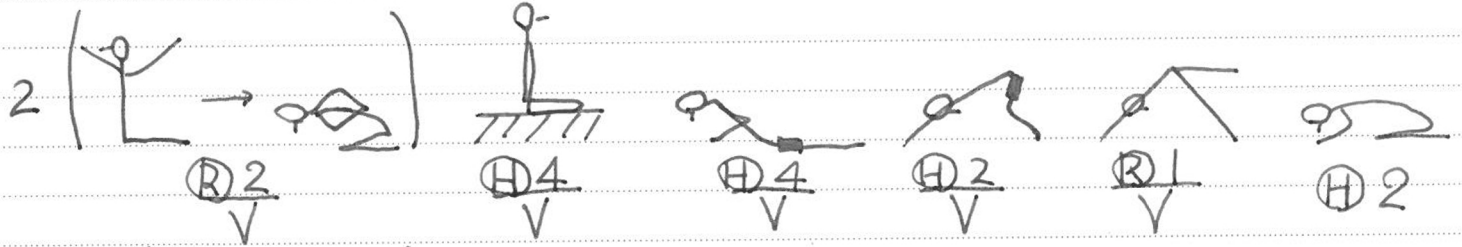
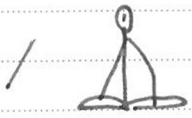






初心者 (中~上)

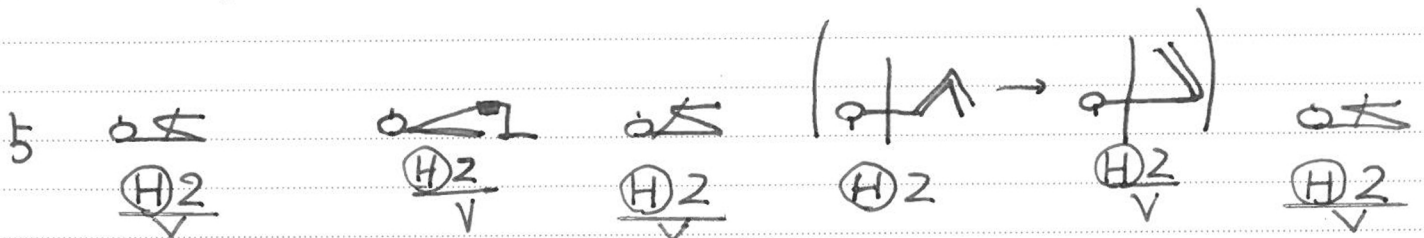
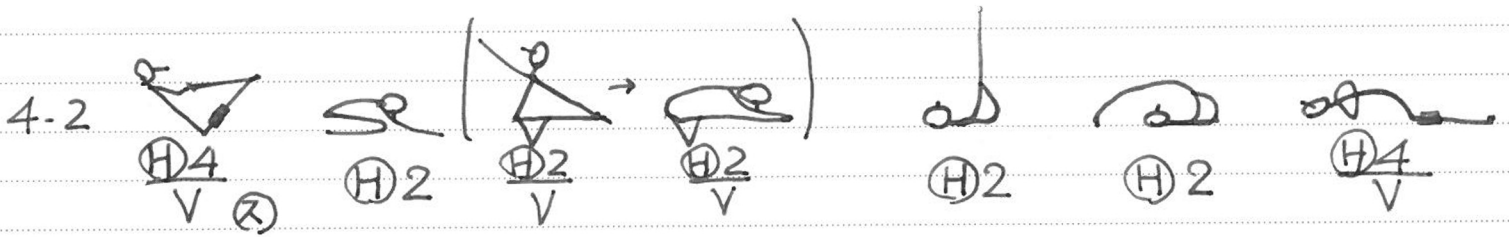
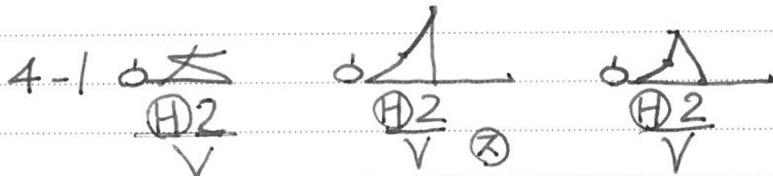
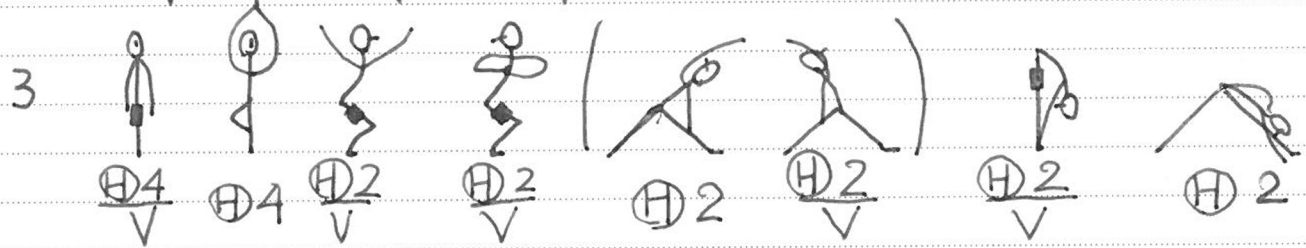
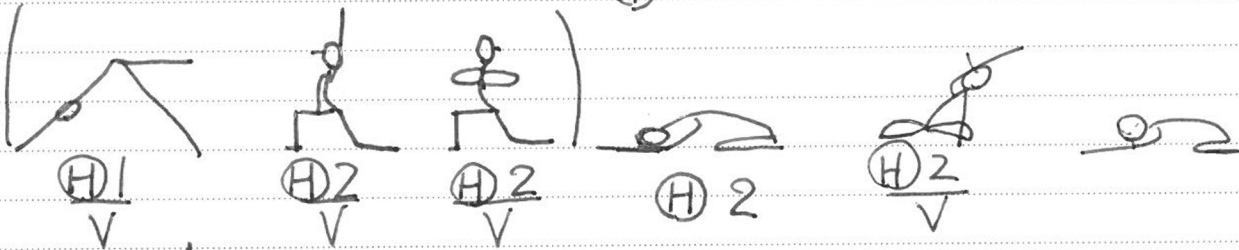
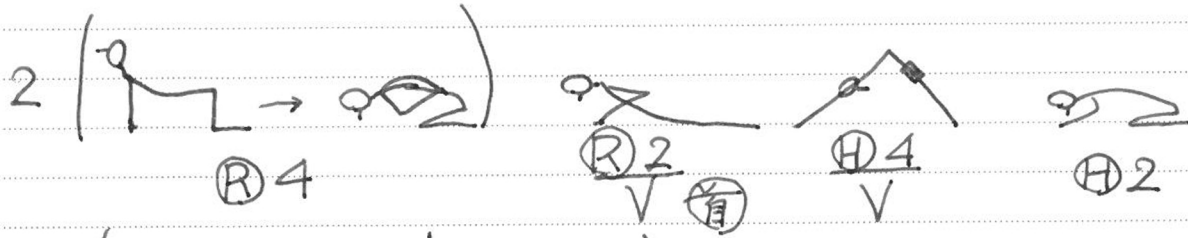
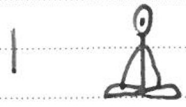
Day 4
6.7.8.9.10



上級者

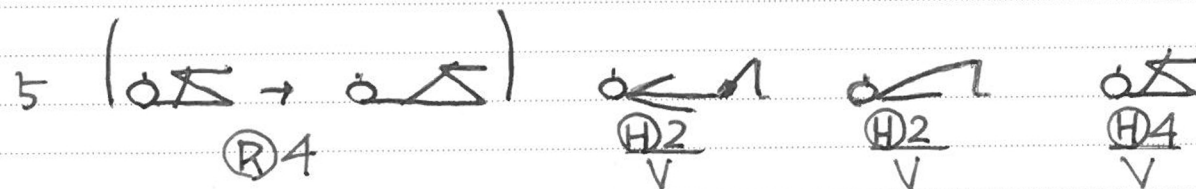
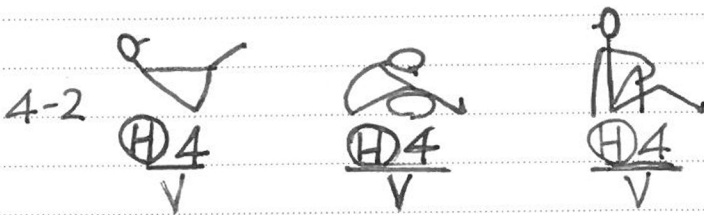
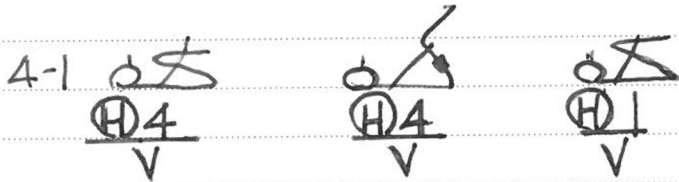
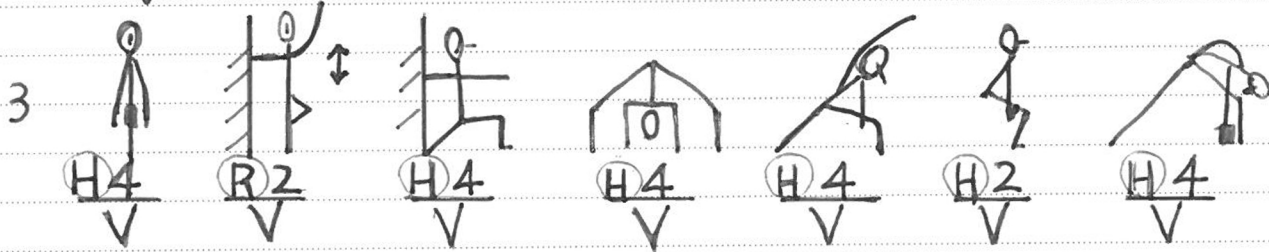
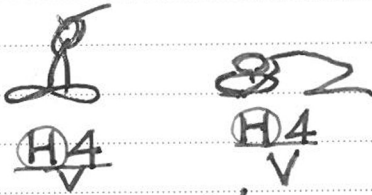
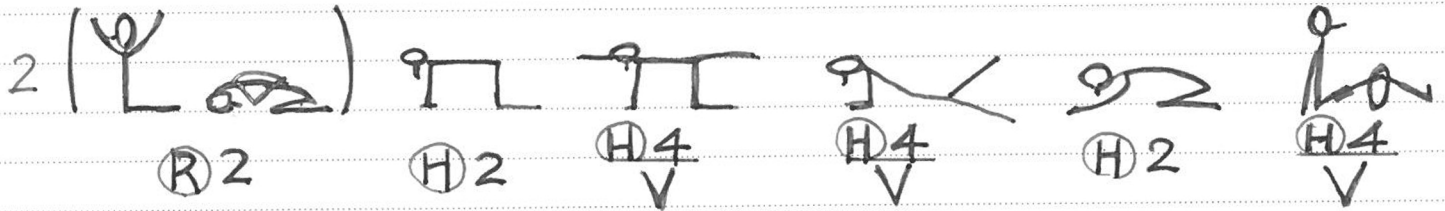
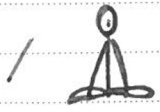
Day 5

11.12.13.14.15



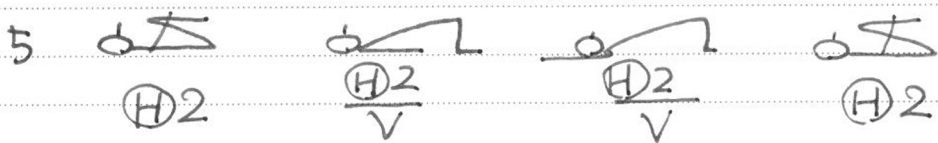
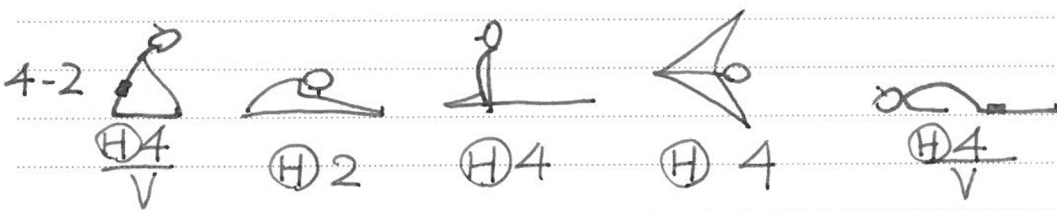
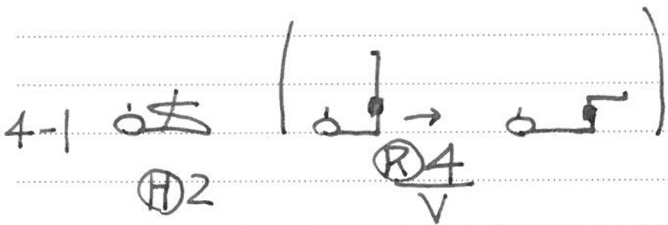
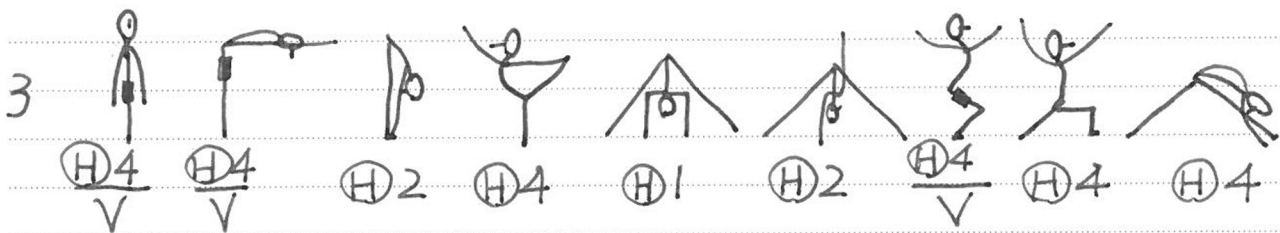
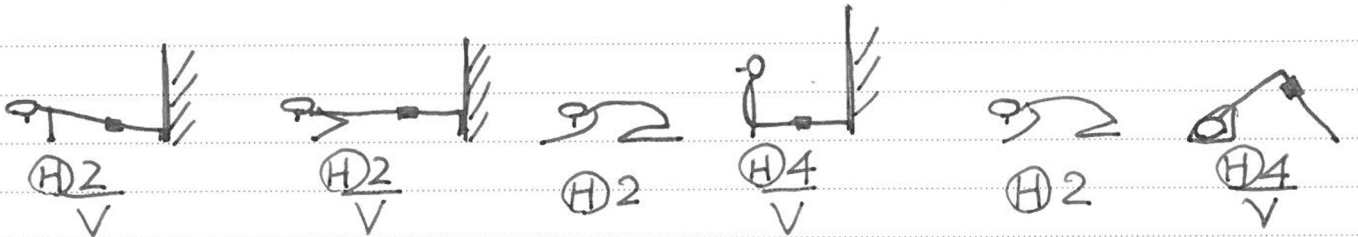
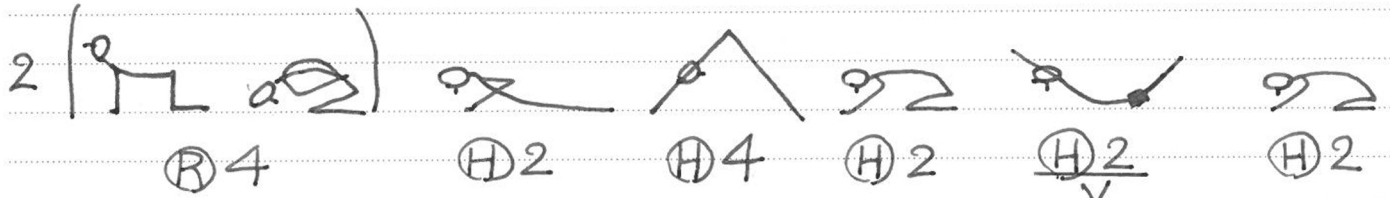
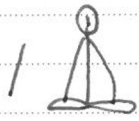
初心者

Day 6
16.17.18.19.20

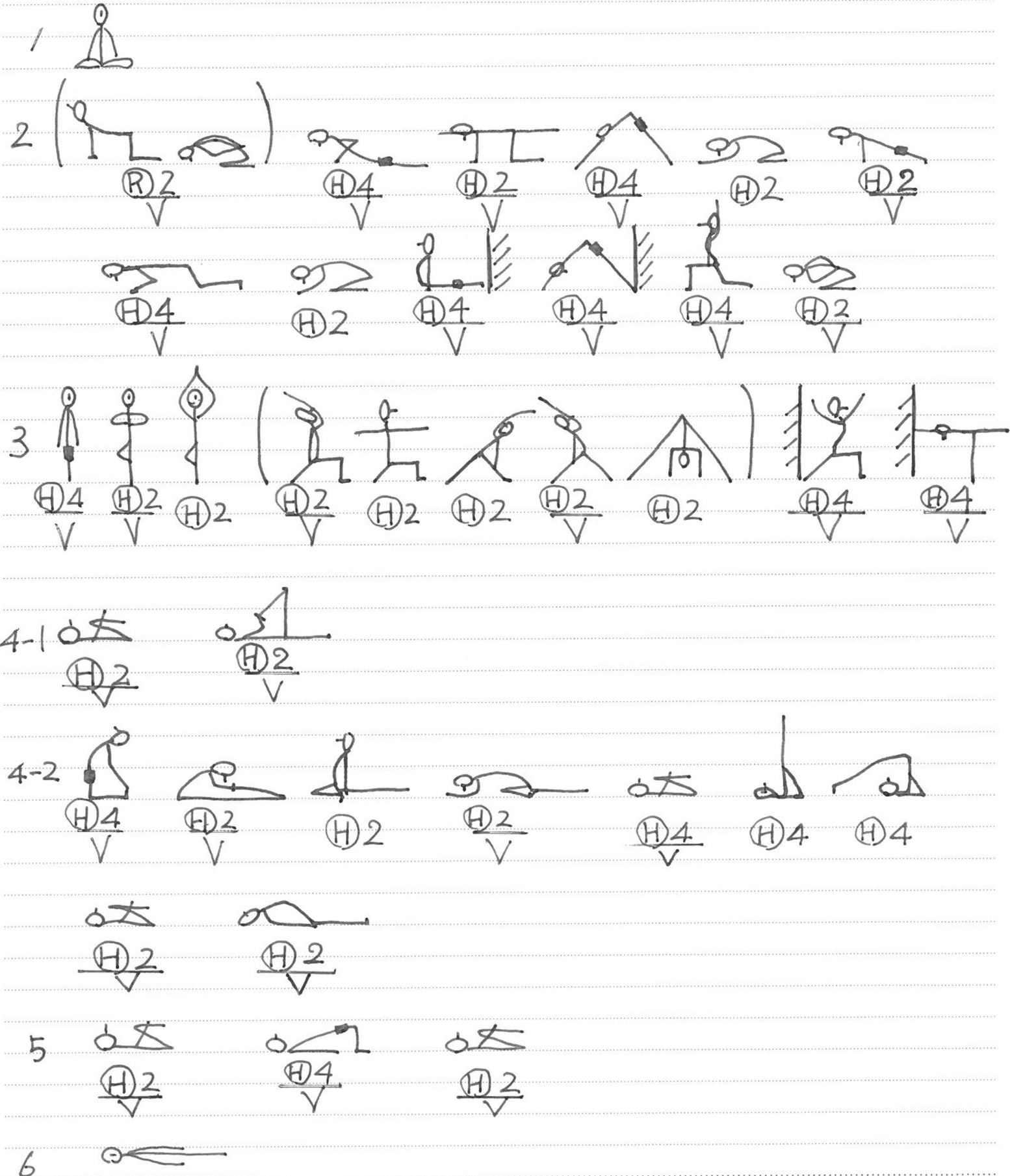


中級者～

Day 7
21.22.23.24.25

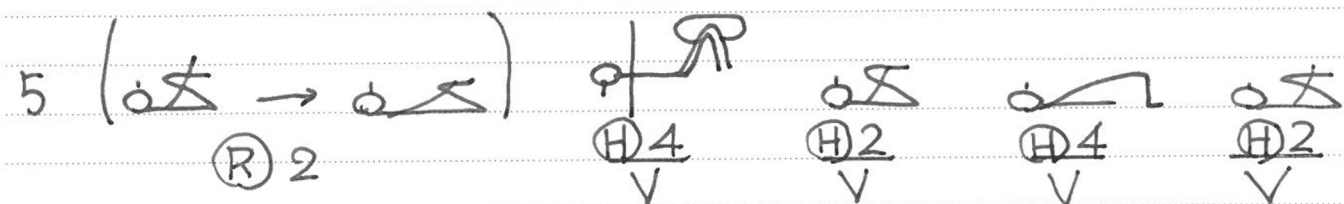
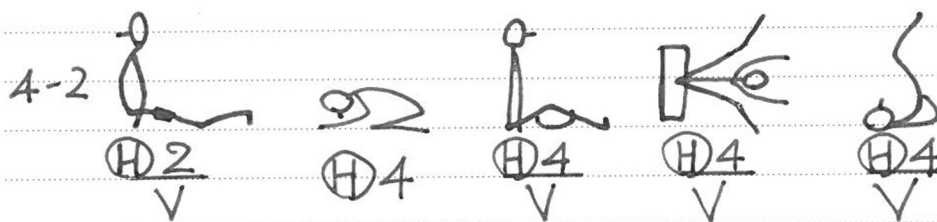
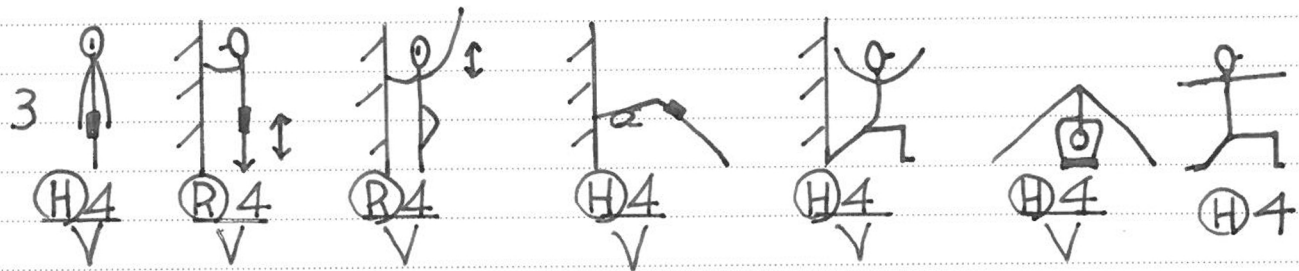
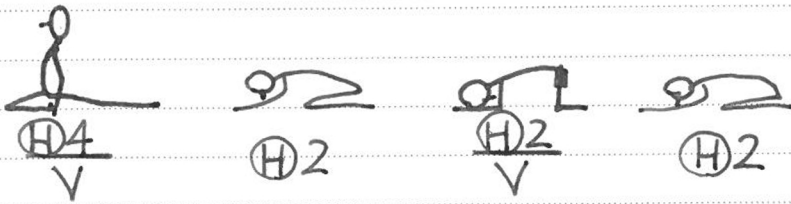
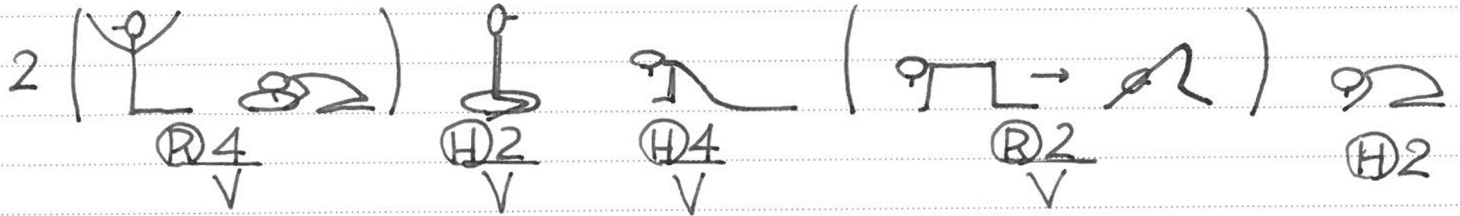
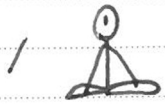


中級者～



初心者(中~)

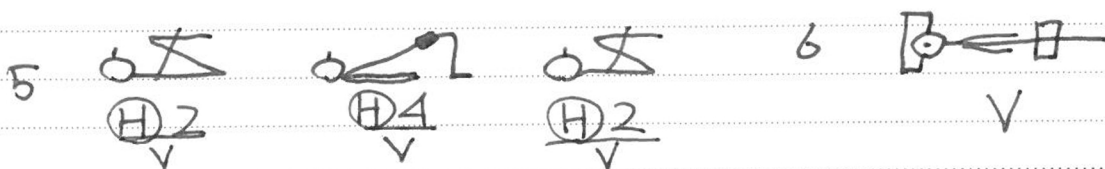
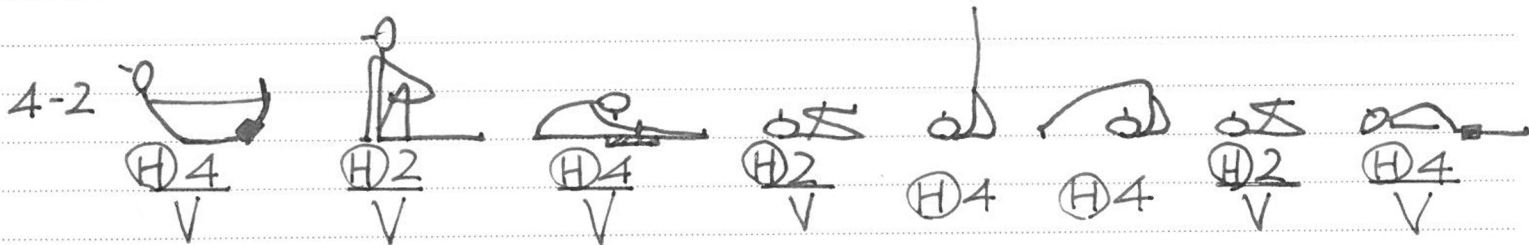
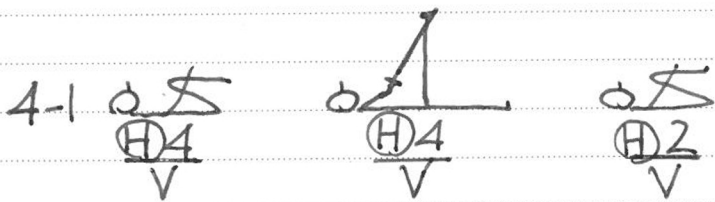
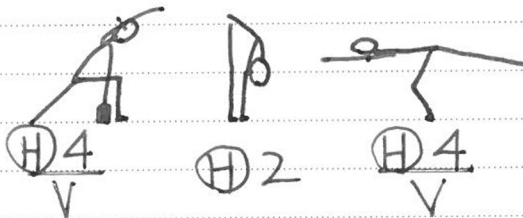
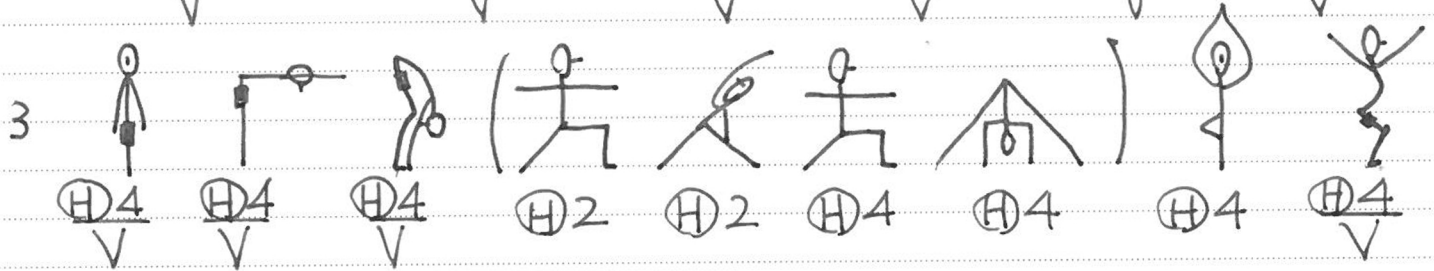
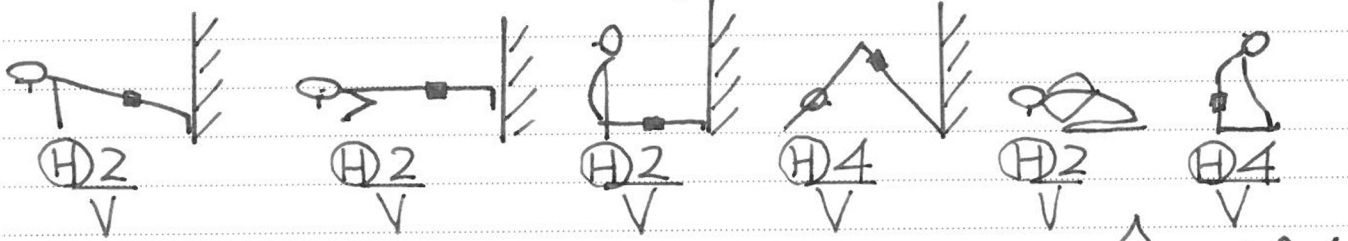
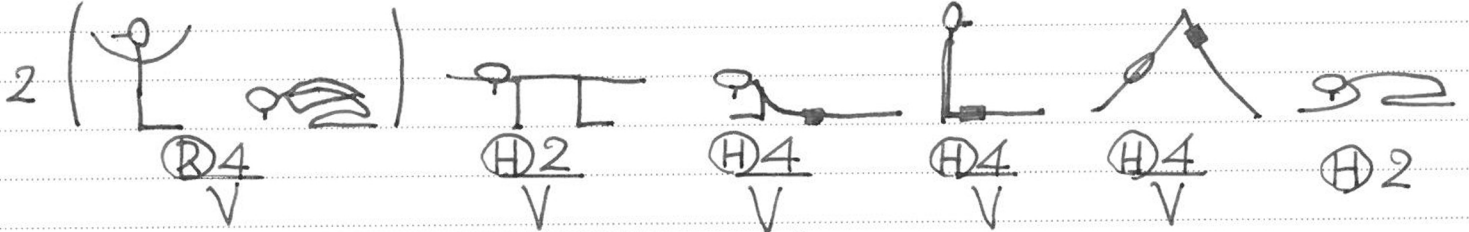
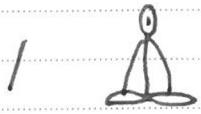
Day 9
26.27.28.29.30



メソッド (中～)

Day 10

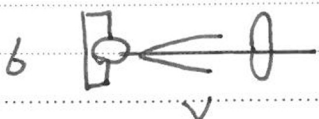
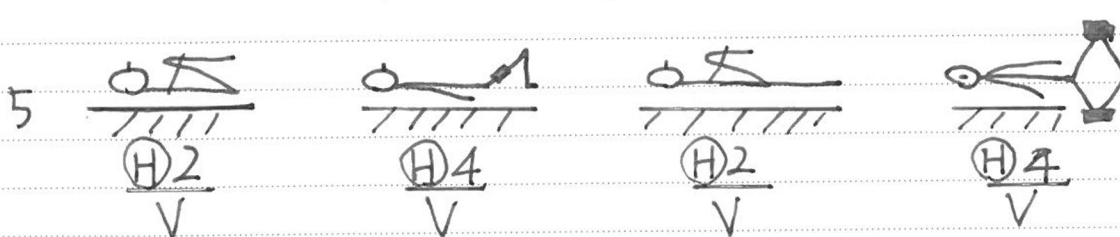
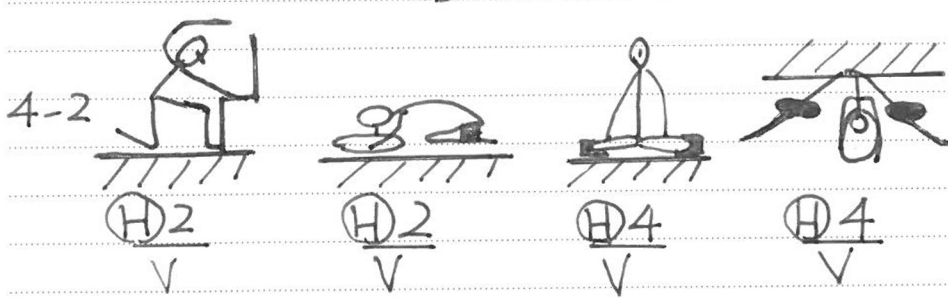
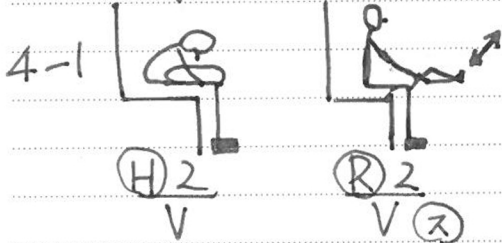
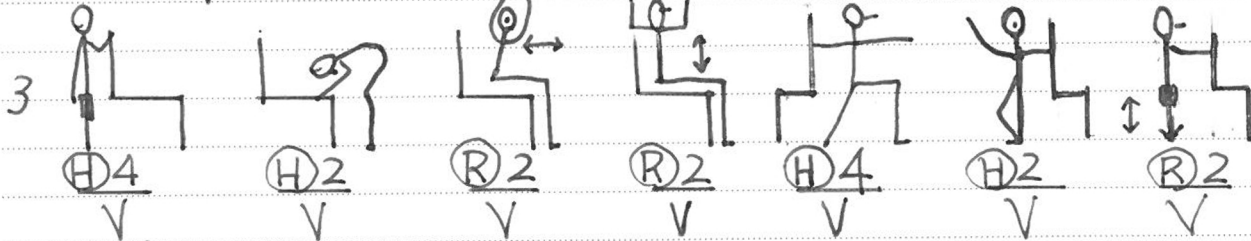
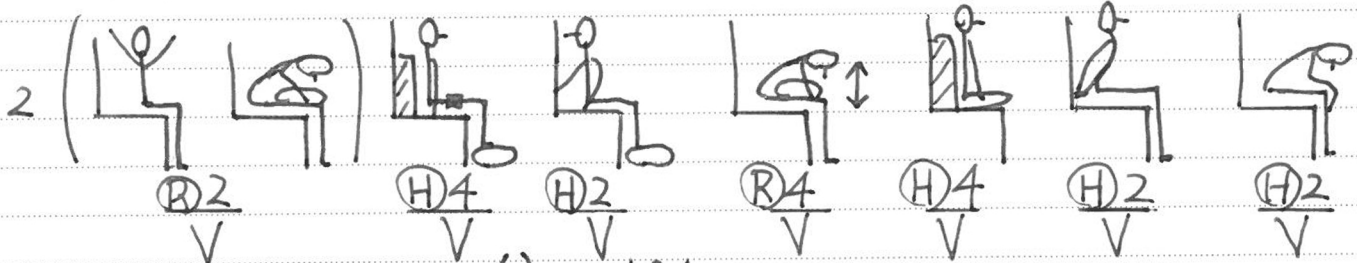
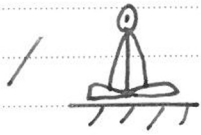
31. 32. 33. 34. 35



シニア(中～)

Day 11

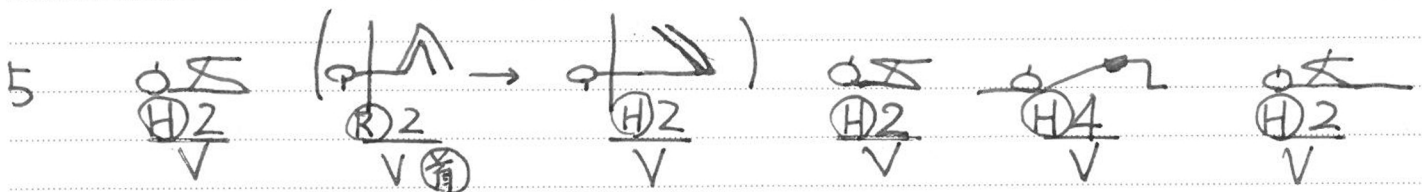
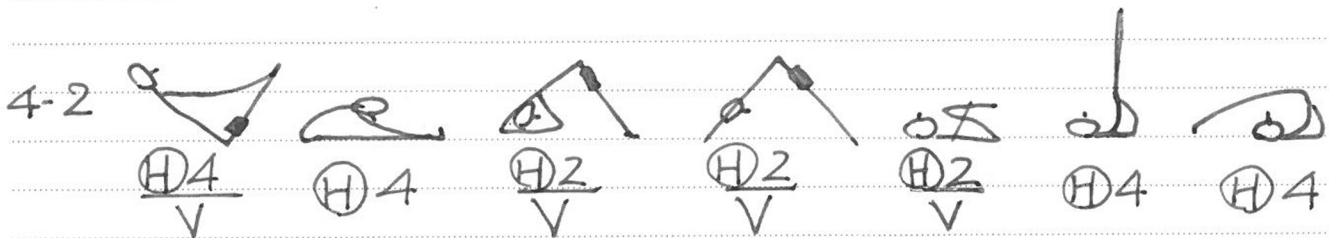
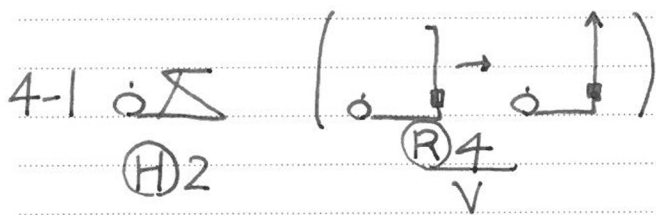
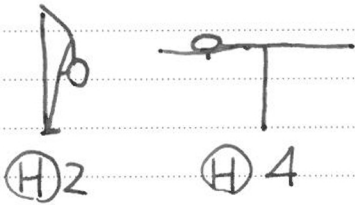
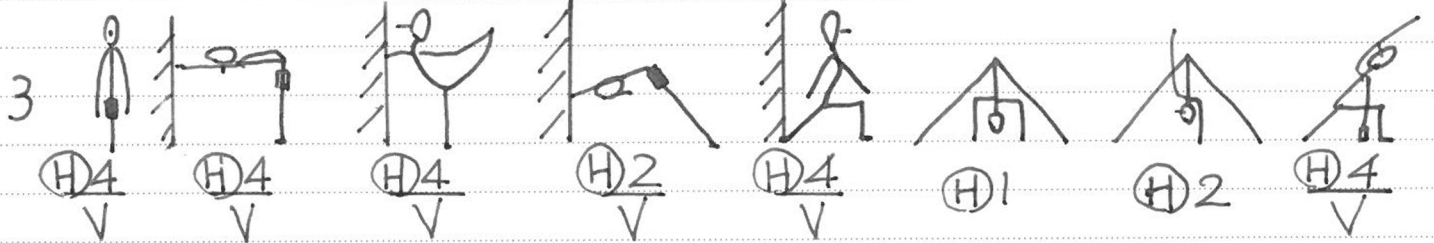
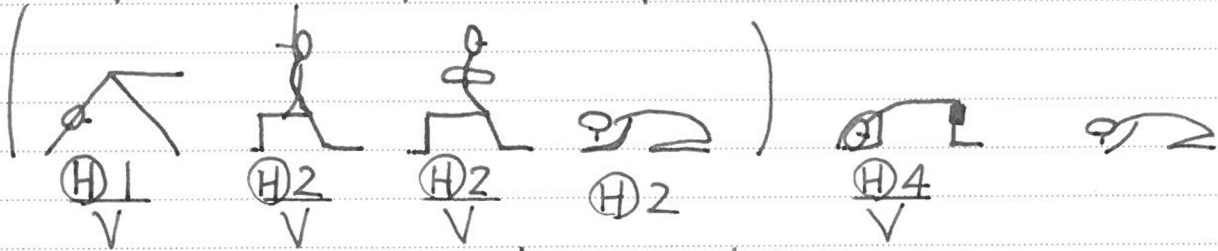
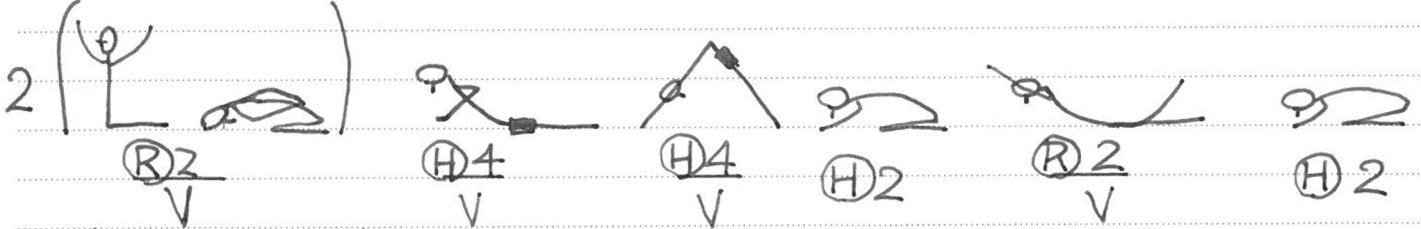
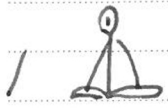
36. 37. 38. 39. 40



中級者

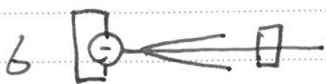
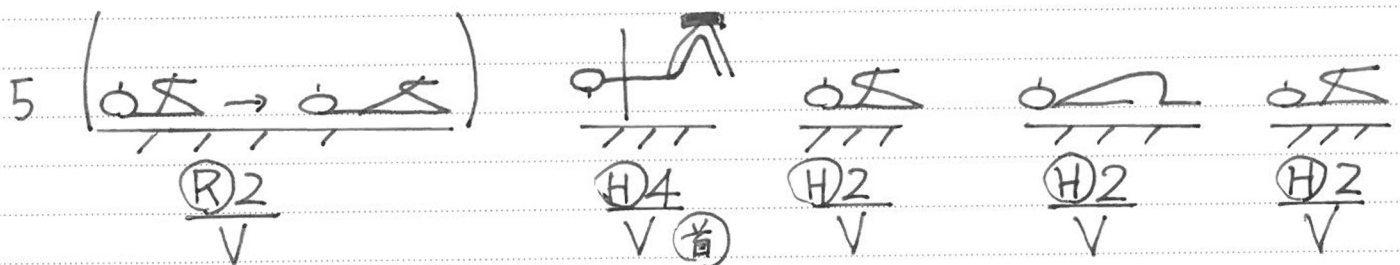
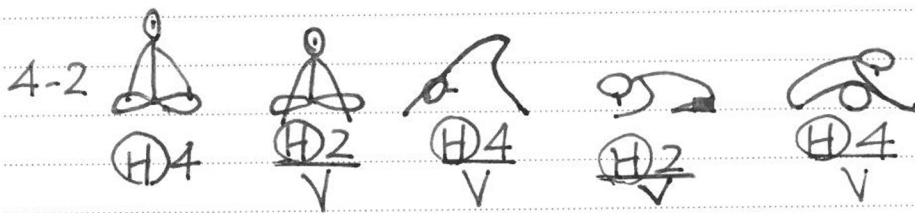
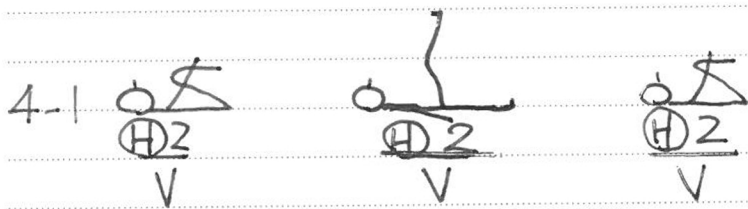
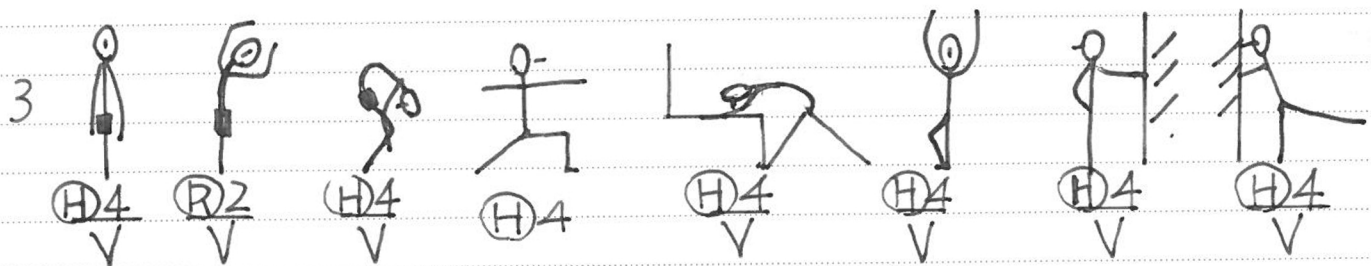
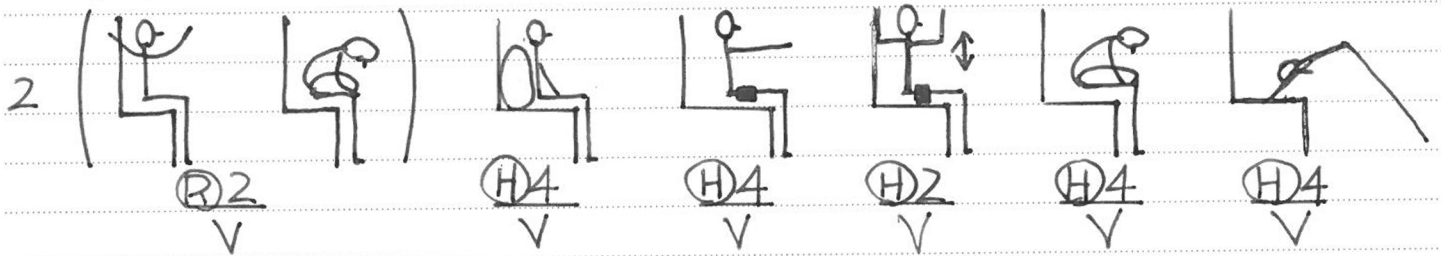
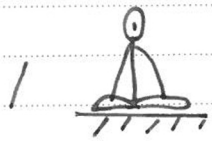
Day 12

41.42.43.44.45

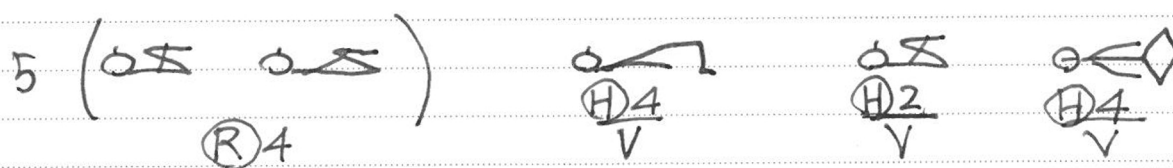
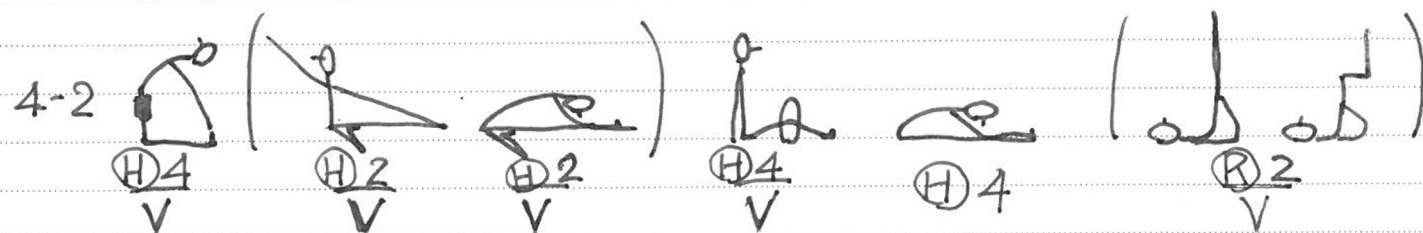
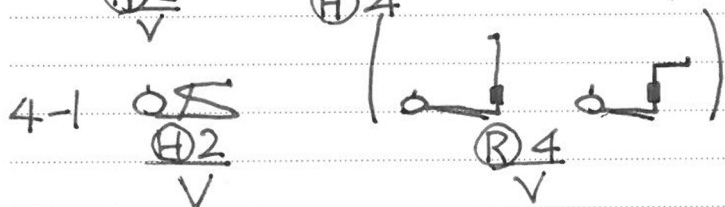
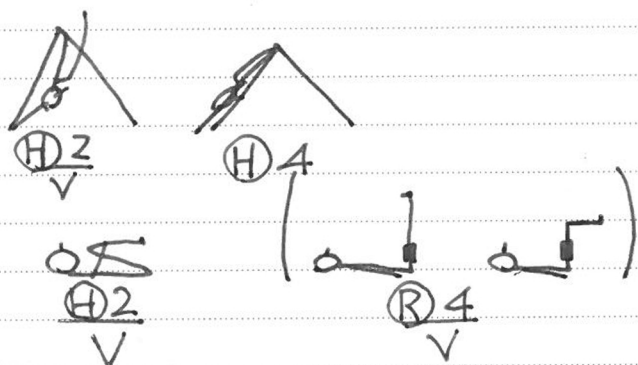
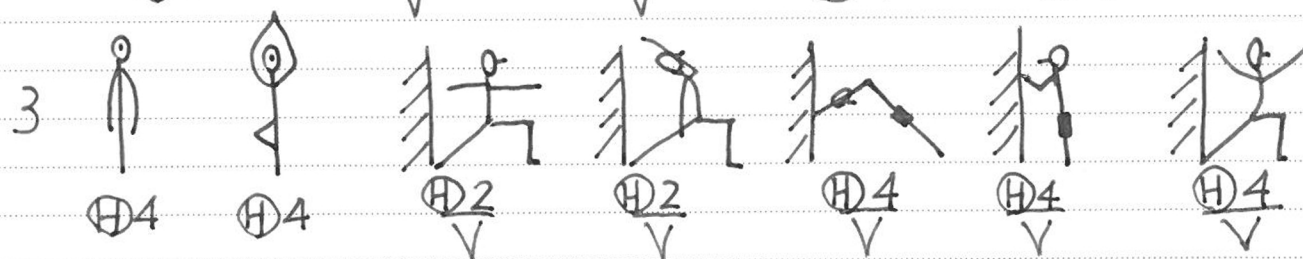
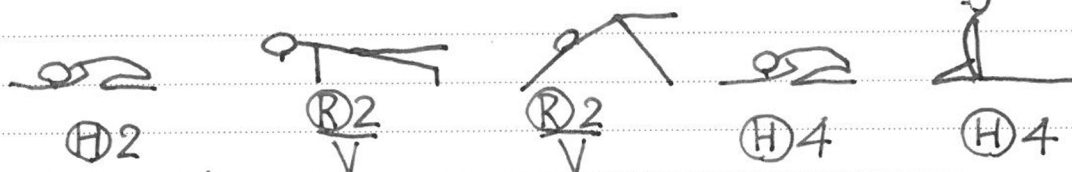
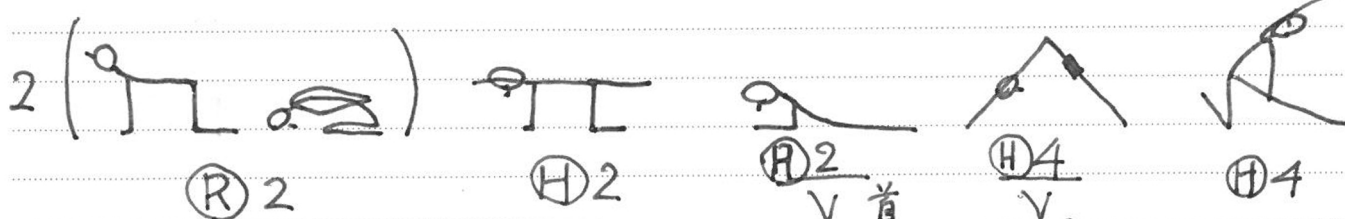
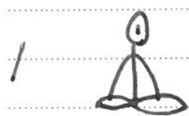


シニア (上)

Day 14

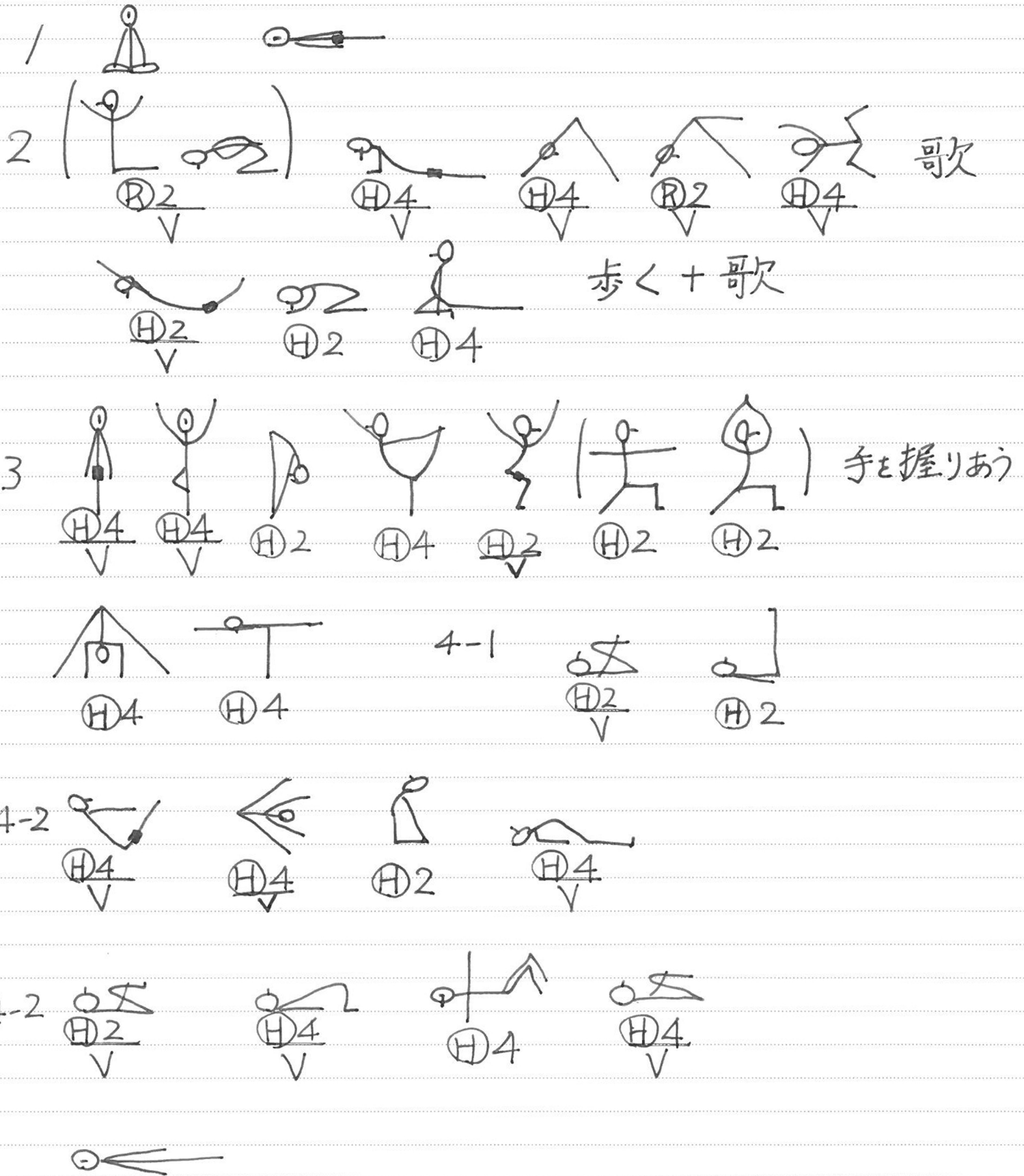


中級者



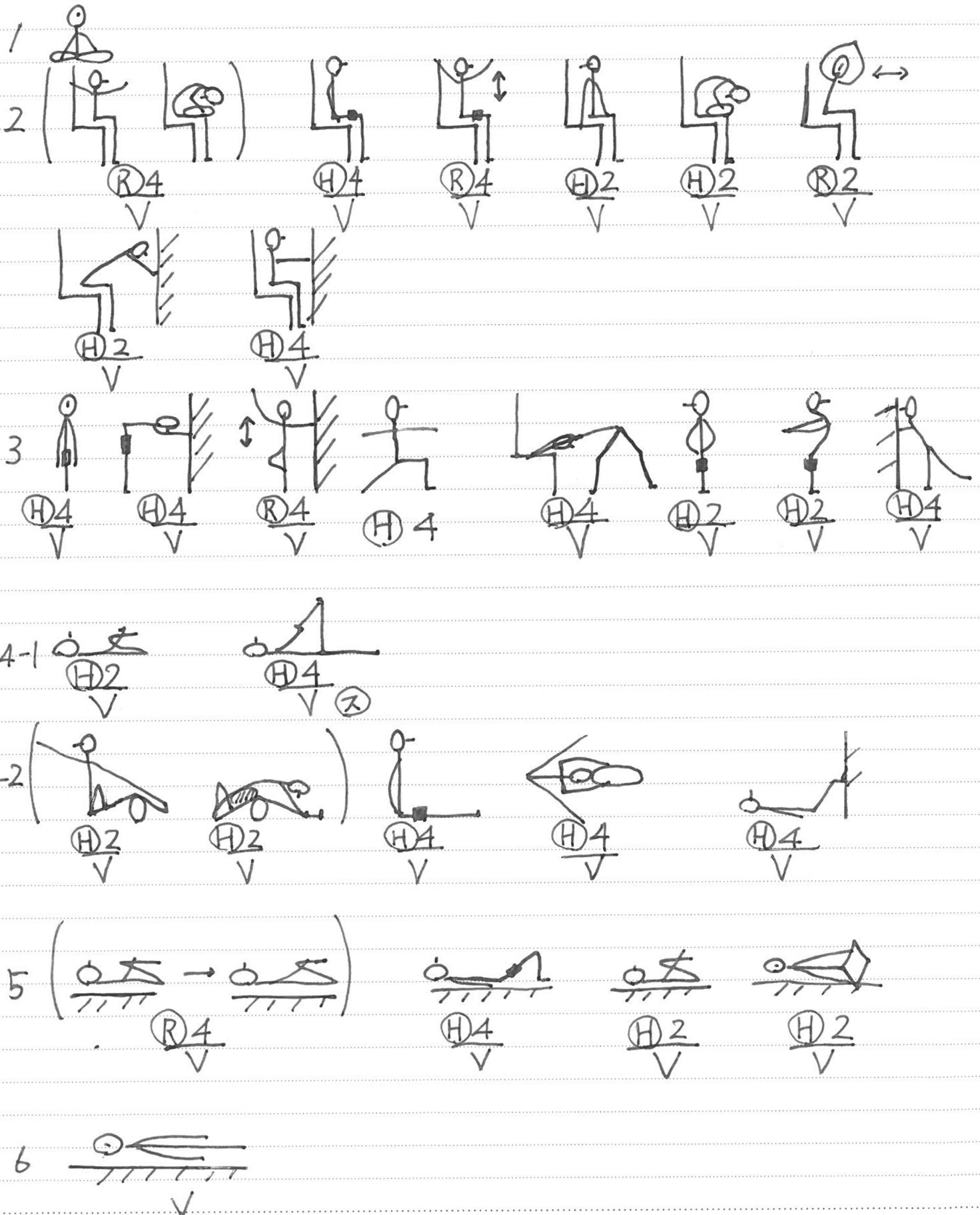
キッズ

Day 15



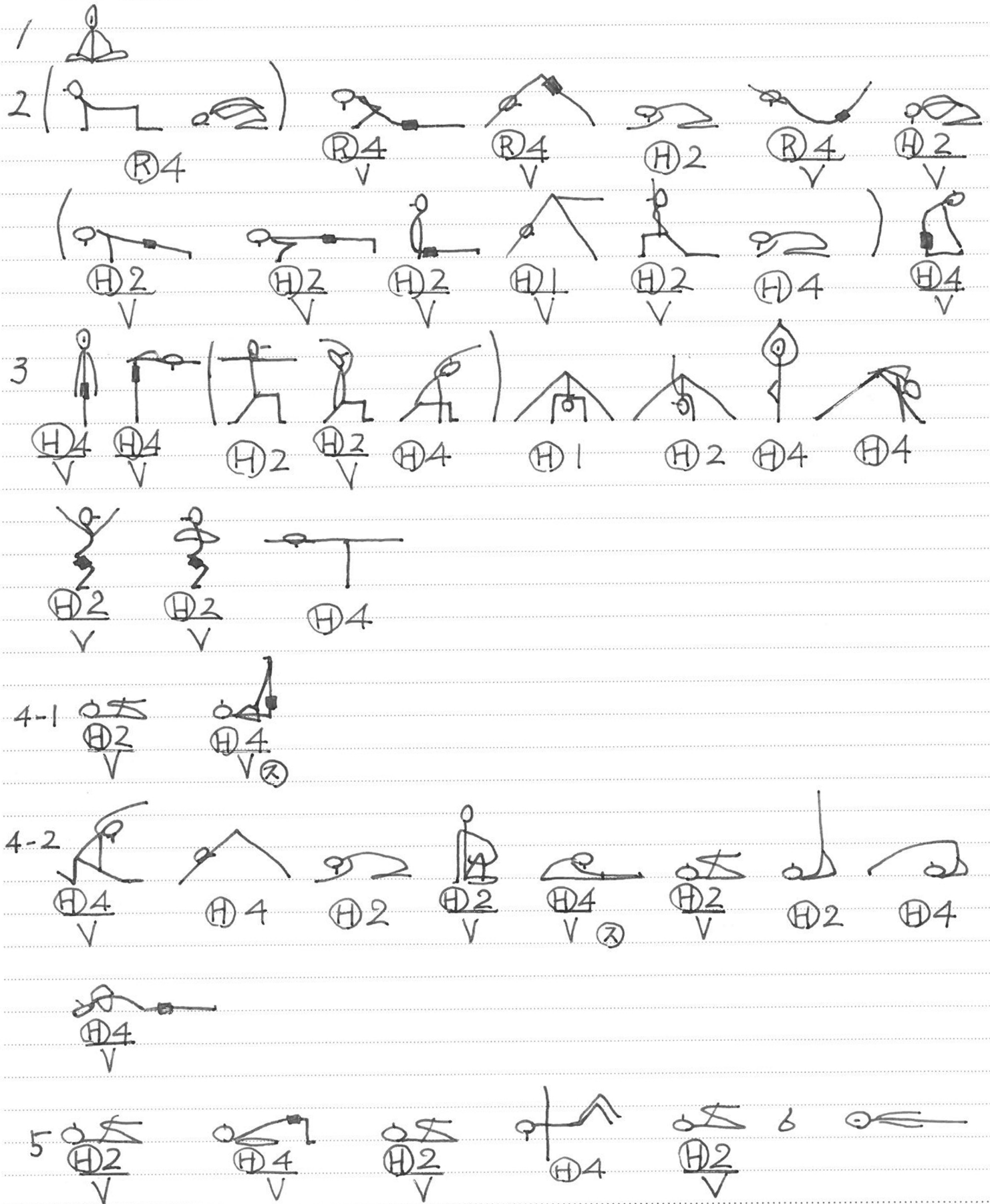
マタニティ 中級 4ヶ月

Day 16

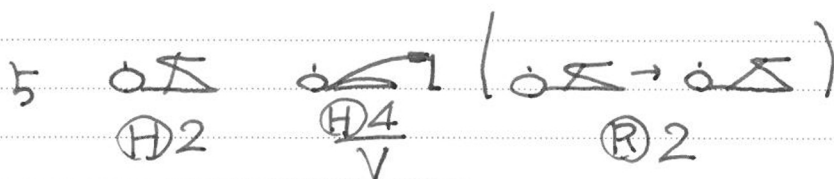
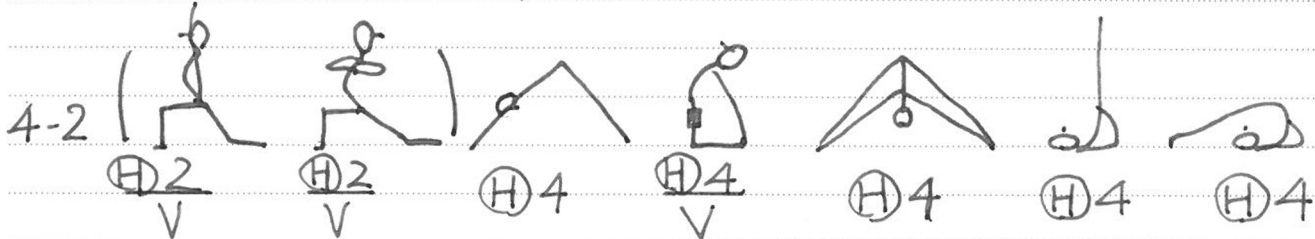
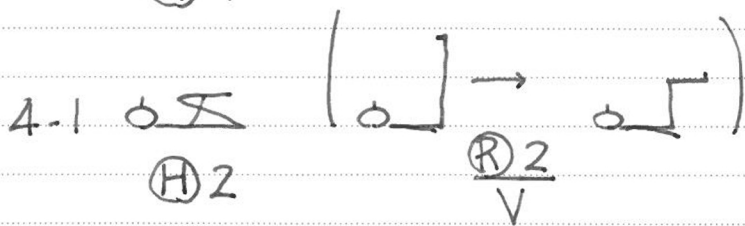
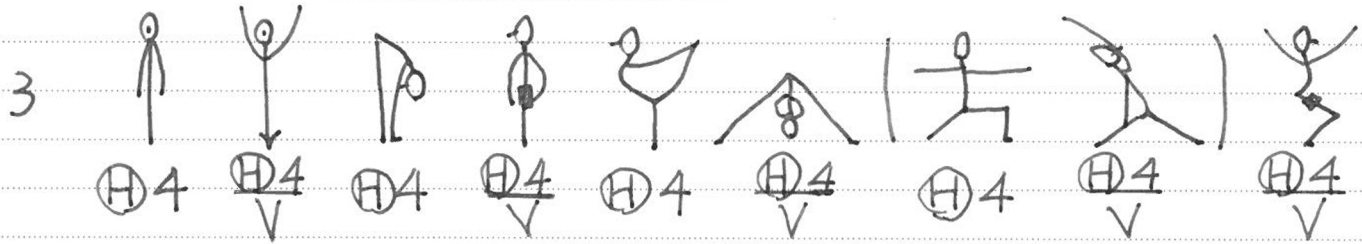
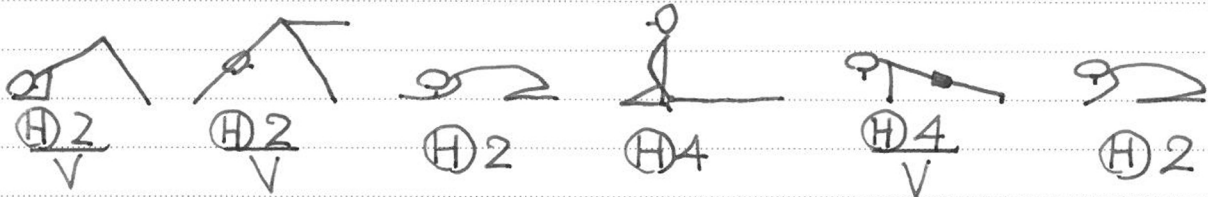
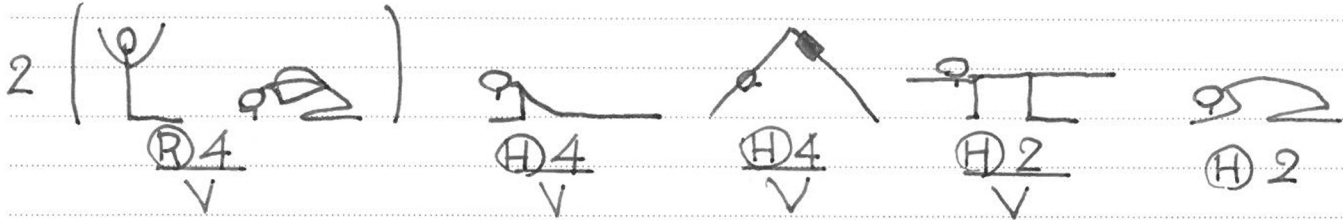
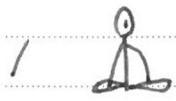


上級者

Day 17



中級者



バリエーション・シート

/		
---	--	--



2

12

Handwriting practice area with horizontal lines.



ディープ マインド フルネス® ヨガ



Yoga Healer Academy • Hawaii
Prana Chakra Yoga™

当テキストの内容、画像等の
無断転載・無断使用を固く 禁じます
また、インターネット上での引用を厳禁いたします

1. ディープマインドフルネス®ヨガ

以下にて、当アカデミーオリジナルのヨガシステムであるディープマインドフルネス®ヨガの詳細をまとめる（ディープマインドフルネス®は日本・米国における登録商標）。

1 ディープマインドフルネス®ヨガについて

ディープマインドフルネス®ヨガはプラーナチャクラヨガ®のアップグレードヨガとして2021年夏に誕生。アキ・ソーノ（E-RYT500）が米国にて開発。「自分と向き合うヨガ」。古代3000年以上伝わる東洋発祥のヨガ哲学と西洋生まれの脳の構造から変わるマインドフルネスを統合化。東洋と西洋の知見を統合化させた、自己に内在する **永遠の自由と幸せを探究するヨガの流派**。

具体的には、**ヨガ哲学+アーサナ+呼吸法+マインドフルネス（瞑想）**の要素が組み込まれている。

インターネットを通じてありとあらゆる情報のシャワーを浴び続けてしまう現代人は、常に外側の世界に反応し続けている。反応することで、心にとって不快な刺激が生まれ、ヨガの世界でいう「5つの煩悩」が活性化しやすくなる。

人間には、生存欲、金銭欲、性欲、名誉欲、食欲、睡眠欲があり、それらの欲を満たすために、外側の何かに「反応する」という性質を持っている。

しかし、いくら外側に反応しても、欲が満たされ、絶対的な心の平安を得ることができない。たとえ、一瞬の欲を満たして一時的に満足を得ても、それを永続させることができない。

ヨガ哲学では、永遠なる真の幸福は自分の内側にあるという。

外側の世界に意識を向け、反応しては、真の自由と幸福を悟ることはできない。意識を自己の内側に向けて、自己を探究することで、私たち人間は真の自由と幸福を取り戻すことができるのだ。

ディープマインドフルネス®ヨガは、ヨガ哲学・アーサナ・呼吸法・マインドフルネス（瞑想）というツールを使って、自分と向き合い、自分を見つめ、永遠なる幸福の場所を探究するヨガでもある。アーサナが上手にできる、できない、体が硬い、柔らかいという概念を超越した**個人が主役の気づきのヨガ**なのだ。

2 ディープマインドフルネス®ヨガは肉体の感覚に意識を向けるヨガ。それはまさに動く瞑想

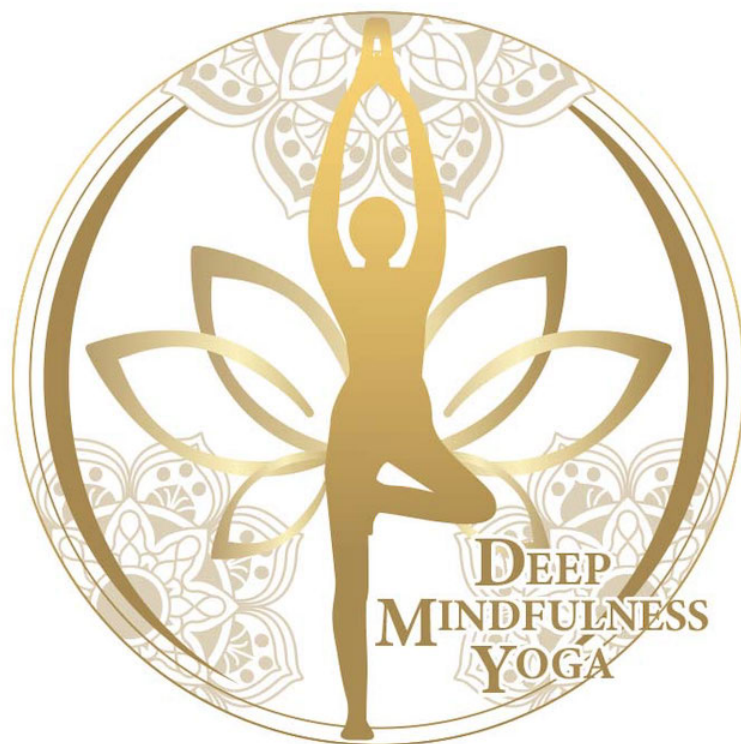
ディープマインドフルネス®ヨガは自己の体と心の総体（チッタ）に注意深く意識を向けるヨガ。

肉体の目に見える部分に意識を向ける時は「サヴィタルカサマディ」。肉体の目に見えない部分に意識を向ける時は「サヴィチャーラサマディ」。ディープマインドフルネス®ヨガはまさに「動く瞑想」「ムーブメント メディテーション (Movement Meditation)」なのだ。

ディープマインドフルネス®ヨガを実践することで、自己の体や心の状態を理解し、整理することができる。自分の体や心の状態をありのまま理解する習慣が身につけば、体と心を上手に制御し、整える見通しが立ちやすくなる。

ディープマインドフルネス®ヨガは、心と体の両方をニローダ（世話・管理）することを大切にしている。忙しい現代人は、自分をニローダすることを忘れがち。

継続的にニローダの実践を行なうことで、本当の自分（プルシャ・真我・超意識・宇宙我）との関係を深めることができる。



ディープマインドフルネスヨガ®認定講師

ディーブマインドフルネス®ヨガは自分の心と体と向き合うヨガ

意識を向ける場所	瞑想の種類	具体的には？	ポイント
肉体	・観察行 ・観瞑想 ・一点集中 ・マインドフルネス ・サマタ瞑想 ・ヴィッパッサナ瞑想 ・サヴィタルカサマディ ・サヴィチャーラサマディ ・サンダーラ瞑想（潜在的記憶に反応しない）	・呼吸 ・目 ・鼻 ・耳 ・顔 ・首 ・肩 ・胸 ・手 ・肺 ・横隔膜 ・お腹 ・骨盤 ・太腿 ・膝 ・足裏 など	日頃、意識していない体の部位をよく観察すること。 自分の輪郭を意識。自分の輪郭を飛び越えない練習。 ・見つめる ・観察する ・受け入れる ・手放す 反応しない練習をすること。自分の体をよく理解しようとする。 今にとどまる練習。 断定・定義づけをしないこと。
心の総体（チッタ）	・観察行 ・観瞑想 ・一点集中 ・マインドフルネス ・サマタ瞑想 ・ヴィッパッサナ瞑想 ・サヴィチャーラサマディ ・サンダーラ瞑想（潜在的に反応しない瞑想）	・感覚 ・感情 ・思考 ・欲 ・嫉妬 ・執着 ・渴愛 ・怒り ・妄想 ・憎しみ ・苦しみ ・喜び ・感謝 ・平安	日頃、意識していない心の総体（チッタ）をよく観察すること。 ・見つめる ・観察する ・受け入れる ・手放す 反応しない練習をすること。心が反応したら、肉体の感覚に意識を戻すこと（呼吸・足裏・腹部・肩など） 今にとどまる練習。 断定・定義づけをしないこと。

3 自律神経を整える

東洋と西洋の叡智を統合化させたディープマインドフルネス®ヨガを実践することで自律神経を整えることができる。

ディープマインドフルネス®ヨガはプラナーヤーマ（呼吸法）を実践しながら完成系へと向かう。呼吸法を実践することで自律神経が整い、心と体がもとの健康な状態へと戻ろうとする。

4 自分を受け入れる。自己受容やマインドブロックの手放し

東洋と西洋の叡智を統合化させたディープマインドフルネス®ヨガは、自分の全てを受け入れるヨガでもある。

ディープマインドフルネス®ヨガはプラナーヤーマ（呼吸法）を使い自己の体と心を観察しながら、その時、その場所にふさわしい完成系を探求するヨガ。そのヨガは安全で快適な唯一無二のヨガである。比較する人、対象は存在しない。

深くて長い呼吸のリズムを継続することで自律神経が整い、セロトニンやオキシトシンの分泌が高まり、顕在意識のブロックが働きにくくなる。そのことで自らつくりあげた完成系の「受け入れ（帰依）」がしやすくなる。

その体験を積み上げることで、自己受容やマインドブロックを手放すスキルを高めることができる。

5 潜在意識を書き換えるヨガ。セレンディピティを高めるヨガ

ディープマインドフルネス®ヨガを実践することで、深い瞑想状態へと向かうことができる。瞑想を行なうことで潜在意識に到達しやすくなる。心を静かに整える瞑想時には顕在意識のブロックが働きにくくなるので、自己が理想とする潜在意識に書き換え、ブロックが働かなくするように取り組むことができる。

ディープマインドフルネス®ヨガを実践すればするほど潜在意識を味方に「セレンディピティ（偶然の幸運を引き寄せる実力）」を高めることができる。

6 安全なヨガ

ディープマインドフルネス®ヨガは、呼吸を深め、自己の心と体を観察しながら完成系を目指すヨガ。呼吸に意識を向けることで、骨格が整いやすくなり、コアの筋肉を上手に動かせるようになる。

また、自己を観察し、内観することで、自分以外の相手に意識を向けることなく、自己のアーサナに集中することができる。

さらに、ヨガにおける怪我や障害が起こりやすい各関節や脊柱、腰を守り、安全で快適なヨガが実践できるように考案されたのがディープマインドフルネス®ヨガ。

今、この場所に安定（スティラ）と快適（スッカ）がバランスよく体に同居することで、強風の中しなる竹のごとく、強くてしなやかな体をつくることができる。

7 体が動かせる部位を使って行なうヨガ

ディープマインドフルネス®ヨガは、全ての人のために開発されたヨガ。体の中で動かせない部分があっても、動かせる体の部位を使ってヨガを楽しむことができる。

体を動かせる場所を探すことによって、自分と向き合うことができる。自分への感謝の気持ちを高めることもできる。

ない、足りないに意識を向けるのではなく、ある、感謝に意識を向けるヨガの流派がディープマインドフルネス®ヨガなのだ。

8 ヨガ哲学を体で体現・学ぶヨガ

ディープマインドフルネス®ヨガは、3500年の歴史あるヨガ哲学の教えを、身をもって学ぶことができる。読んだだけでは、なかなか理解できないヨガ哲学の教えを体と心を動かしながら体現できるのがディープマインドフルネス®ヨガなのだ。

太古から今に伝わる不滅の生命の科学、人類最古の引き寄せの法則といわれるヨガの教えを体現できるのが大きな特徴。

ディープマインドフルネス®ヨガの実践で、心と体を動かしながら先人たちの叡智やメッセージに意識を向けることで、ヨガ哲学の学びを深めることができる。

なお、ヨガ哲学に関心がないという方には哲学を指導しなくても良い。

9 空前のマインドフルネスブームの先取り。空前のマインドフルネスブーム到来！

米国の瞑想市場は、2015年時点で9億5900万ドルと推定され、2016年には10億8000万ドル、2017年には12億1000万ドルに成長した。平均年間収益成長率は11.4%、2022年までに20.8億ドルになると予測されている。

NHKでもマインドフルネスの特集が組まれたこともあり、日本でもマインドフルネスへの注目が高まり、マインドフルネス市場拡大の可能性を秘めている。ディープマインドフルネス®ヨガはマインドフルネスを取り入れたヨガの流派なので、今後のビジネスの可能性は大きい。

10 ディープマインドフルネス®ヨガ認定講師

ディープマインドフルネス®ヨガ認定講師の認定制度をご紹介します。登録することで、ディープマインドフルネス®ヨガ認定講師の称号を使用してビジネス活動などができます。

1) 登録の条件

ディープマインドフルネス®ヨガ認定講師に登録するには、以下のいずれか（どちらか）の条件をクリアしている必要があります。

- ・ ディープマインドフルネス®認定 呼吸法・瞑想法講師養成コースを修了し、加えて当アカデミーのRYT200プログラムを修了していること。
- ・ 当アカデミーのRYT200プログラムを修了し、加えて8時間の特別レッスン（※1）を修了していること。

2) 登録にかかる費用

- ・ 申請料：5,478円（初年度のみ・1期生は免除）
- ・ 更新料：12,980円（年1回）

※初年度にかかる費用は12,980円だけです（1期生のみ）

※税込価格を表示しています

3) 【認定講師の特典】

☆3ヶ月ごとに開催する認定講師向け勉強会に参加できます

- ・ 2022年7月3日（日）20:30～

☆積極的な活動が認められる認定講師は、アキ・ソラーノが企画するレッスン、クラス、イベントに登壇できます

4) 【2期オハナへのスペシャル特典】

☆今後開催となるリアルでのRYT200プログラムに参加費無料でご参加いただけます（3回まで）

※移動費・宿泊費・滞在費などは各自の負担となります

まだ確定はしていませんが、コロナ後にハワイ・ラスベガス・沖縄などで開催できればと思っています

5) ※1：8時間の特別レッスンとは

呼吸法と瞑想法の指導スキルを高めていただくためのアキ先生による8時間のセッションです。

当アカデミーのRYT200プログラム卒業生様がこのレッスンを受けていただくことで、ディープマインドフルネス®ヨガ認定講師に登録が可能となります。

開催日程、受講料などは別途ご案内いたします。



プラーナ チャクラヨガ®



Yoga Healer Academy・Hawaii
Prana Chakra Yoga™

当テキストの内容、画像等の
無断転載・無断使用を固く 禁じます
また、インターネット上での引用を厳禁いたします

1. Prana Chakra Yoga : プラーナチャクラヨガ®

以下にて、当アカデミーオリジナルのヨガシステムであるプラーナチャクラヨガ®の詳細をまとめる（ディープマインドフルネス®は日本・米国における登録商標）。

1. プラーナチャクラヨガ®について

2009年ハワイ州で誕生したのがプラーナチャクラヨガ®。プラーナチャクラヨガ®は、インド古来のハタヨガをベースとしたハワイ生まれのヨガ。アロハ精神（愛をわかち合う）を大切に、ベターライフ（より良い人生）を得ていただくためのヨガ実践法。

プラーナチャクラヨガ®のキャッチフレーズは「**豊かな人生を目指す全ての人のためのヨガ**」。老若男女問わず、豊かさを求める全ての人が実践できるヨガなのだ。



2. プラーナチャクラヨガは「呼吸が出来れば実践できるヨガ」

私たちは生まれた瞬間から死ぬまで呼吸をしながら生きている。プラーナチャクラヨガ®は“呼吸”に意識を向けることを大切にしている。

呼吸に意識を向けるプラーナヤーマの実践を行なうことで、プラーナ（生命の力）を高めることができる。

プラーナはサンスクリット語で「生命の力」という意味。プラーナを高めることで心と体が浄化（サットヴァ＝純質）し、心身のバランスや健康を引きあげることができる。

さらに、呼吸を大切に扱うプラーナチャクラヨガ®を実践することで心の平和や調和、ポジティブなゴールの達成、人としての成長や成熟、豊かな人生を創造する知恵・智徳を身につけることができる。そのことで、思い通りの人生を楽しむ実力が高まる。

プラーナチャクラヨガ®は「呼吸と動き」を連動させる実践法。「今、ここにある呼吸」を軸にして個人に寄り添うヨーガ、個人が主役の「ヨガの形」をつくりあげる流派なのだ。

一方、呼吸を軽視して、ポーズの完成系ばかりに意識が向くとヨガにおける障がいや怪我と直面する確率が高くなる。周りのヨーガ実践者が気になる、五感が外に向く、自己嫌悪に陥る、競争心が生まれるなどの理由で自律神経が乱れることもある。

3. チャクラを整える

プラーナチャクラヨガ®は「チャクラ」に意識を向けるヨガ。人間の体には7つの主要なチャクラがある。サンスクリット語でチャクラは「光の輪」「車輪」という意味。プラーナチャクラヨガ®を実践することで、チャクラを整えることができる。

プラーナチャクラヨガ®=プラーナを整え、チャクラを整えるヨガ

4. キーワードは「アタ」

プラーナチャクラヨガ®のキーワードは「今、この瞬間、この場所（サンスクリット語でAtha：アタ）」。なぜならば、ヨガの教えは「今、ここ」にあるからだ。人生の一瞬、一瞬がプラーナチャクラヨガ®の学びの場なのだ。

カラダが動かなくても、呼吸が上手にできなくても、生きている全ての人には「今」がある。プラーナチャクラヨガ®を実践することで「今」に感謝し、「今」と向き合う力が身に付くのだ。そのことで、最大限に今を輝かせ、今の連続である人生を謳歌することができる。

5. ポーズは柔軟性よりも安全性が優先されるべき

ポーズは柔軟性よりも安全性が優先されるべき。プラーナチャクラヨガ®は、「ポーズで怪我をしない！させない！」がモットーの一つ。

安全で安定したヨガを楽しむために解剖学的な知見を組み込んだヨガ。ポーズにおいては、反動を使って一気にポーズをつくる流派と異なり、呼吸の力を使って完成形に到達するのが大きな特徴。

2. プラーナチャクラヨガ®やディープマインドフルネス®ヨガを実践することで得られる効果

1. 以下にて効果をまとめる。

- ・ 今、この瞬間、この場所にとどまることができる
- ・ 心と体の健康・調和
- ・ 偶然なる幸運を引き寄せる実力が高まる
- ・ プラーナが高まる
- ・ チャクラを整える
- ・ 本当の自分と出会う
- ・ 自己肯定感
- ・ 自己を信じる力
- ・ 自分の人生を創造する力
- ・ 心身をサットヴァ状態に
- ・ 地に足を付けた状態（グラウンディング）
- ・ ストレス軽減
- ・ セルフヒーリング
- ・ 豊かな人生を創造する力や叡智（知恵）
- ・ 自己を受け入れる
- ・ 自信をもって自分を表現
- ・ 人間関係の改善
- ・ 感情の制御
- ・ 内示対話の改善
- ・ コミュニケーション能力
- ・ 自己を愛する力
- ・ 経済的发展
- ・ ゴール達成
- ・ アンチエイジング効果
- ・ セルフヒーリング
- ・ クリエイティビティ
- ・ 集中力・判断力
- ・ 唯一無二の自分をエンジョイ

ヨガヒーラーアカデミーハワイ
RYT200 プログラム オンライン テキスト
2022 年 4 月

テキストの内容、画像等の無断転載・無断使用を固く 禁じます。
また、インターネット上での引用を厳禁いたします。