

# 人生が変わるRYT200取得のメリット

ヨガを教えるにあたって、ヨガ資格の取得は必ずしも必要ではありません。多くのヨガ講師は資格を持たずにヨガを指導しています。ここでは、熟練し経験豊富な熟練講師（E-RYT500）と信頼と実績がある全米ヨガアライアンス協会認定校でRYT200を取得することで得られるメリットを紹介します。

なお、メリットを得るためにはあなたの熱意と行動も必要ですが、ヨガヒーラーアカデミーハワイが提供するRYT200プログラムでは、以下のメリットを得ていただくことを目標にカリキュラムを提供しています。2009年の開校以来、20歳代～70歳代の受講生様に対して卒業率100%を誇るヨガヒーラーアカデミーハワイが考えるRYT200取得のメリットをぜひご覧ください。



## メリット1：ヨガの世界を深く学ぶことができる

RYT200は世界随一のヨガ組織である全米ヨガアライアンス協会が定めた200時間のティーチャートレーニングを修了した人に与えられるタイトル、つまり称号です。

カリキュラムには、ヨガのアーサナ（ポーズ）、ヨガの歴史、瞑想法、論理、呼吸法、解剖学、指導法などが含まれ、多岐にわたって学ぶことができます。例えばヨガの講師にならなくても、200時間の学びは仕事、家、コミュニケーションなど人生のありとあらゆる場面で活用でき、人生を彩るツールとして使えます。



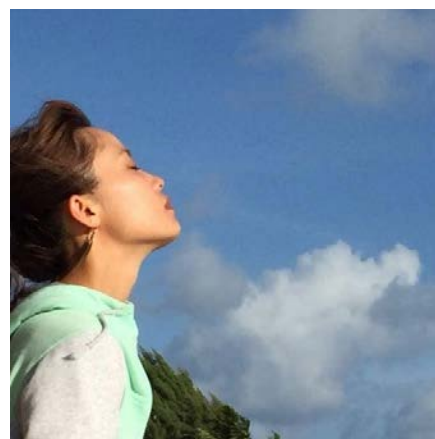
## メリット2：自分と向き合い、成長することができる

---

200時間のトレーニングでは、技術的な熟練度だけではなく、個人の成長にも重点が置かれています。

3500年前から伝わるヨガの学びや叡智を通して自分と向き合うことで、多くの人にとって気づき、自己の改革への取り組みにつながり、精神的に成長する機会を得ることができます。

ヨガヒーラーアカデミーハワイではRYT200プログラムを受講して「これまでの人生で、ここまで深く自分と向き合った経験がなかった」というお声をたくさんいただいております。



## メリット3：自信がつく

---

精神的に成長した自分と出会うことで、大きな自信につながります。自信を持つことで、物事を前向きに捉えたり、他の人の評価を気にすることなく、行動を起こすことができます。

さらに、RYT200プログラムを通して自分に対する理解と洞察を深め、内省、瞑想、熟考を通じて、自己の可能性を見つけ出す機会に恵まれ、自分らしく人生を切り開くスキルが身につきます。



## メリット4：新しいキャリアを手に入れることができる

---

RYT200を取得することで、ヨガ講師として活動することができます。RYT200の資格は、安全で効果的なヨガを指導できる優れた能力を備えていることの証です。

世界70カ国で通用するこの国際資格を持つ個人は「ヨガインストラクター」「ヨガ講師」として活動し、収入を得ることができます。

新しいキャリア・新しい収入を得ることでワンランク上の人生を楽しむ機会を得ることができます。



## メリット5：新しい出会いと感謝

---

ヨガ講師として活動することで、新しい出会いがあります。その出会いを通して継続的にいただける言葉。それは、「ありがとう」です。ヨガ講師の魅力は、指導した人に心からの「ありがとう」をいただけること。

この「ありがとう」の言葉が励みになって、また新しい人と出会いたい！お役に立ちたい！というモチベーションが高まります。

## メリット6：生徒からの信頼につながる

---

ヨガ講師として活動するにあたって、国内の認定資格を持っている講師もいます。

一方、国際ライセンスであるRYT200資格は世界共通のスキルを持っており、ヨガ講師に求められる水準をクリアしていることを意味しているために、生徒からの信頼につながります。



信頼とは、「人が自分のことを認めてくれている」状態です。そのことで、仕事の効率や収入がアップします。

## メリット7：活動の幅が広がる

---

RYT200の資格を取得することで、個人にヨガを指導するだけではなく、オフィスやクリニック、各種施設で指導することができます。

そのことで、毎日同じことの繰り返しから脱皮して、「ありがとう」の声をいただきながら、新しい世界の扉を開くことができます。



活躍の場を広げることで、新しい出会い、新しい知識を得るだけでなく、新しい収入を得ることができます。

## メリット8：自宅で仕事ができる

---

ヨガ講師のもう一つの魅力は自宅で仕事ができることです。例えばオンライン。わざわざヨガスタジオに通うよりも、「自宅でゆっくりとオンラインでヨガを楽しみたい」という人が増えています。

在宅勤務のメリットは、交通費やスペース代のコスト削減、ヨガスタジオを借りる手間が省けるなど、大きな魅力があります。子育てや家事、他の仕事をしながら指導できるのも大きな魅力の一つです。

## メリット9：履歴書にも記載できる資格

---

履歴書は個人が自信を持ってアピールできるものであれば、基本的には国家資格、民間資格、経歴など何を書いても問題はありません。

一方で取得している資格全てを記載しないといけないことはありませんが、全米ヨガアライアンス協会はヨガインストラクターの資格の中で世界的に最も知名度が高く信用されています。

RYT200の資格を保持することであなたへの信頼度が高まったり、チャンスをつかみやすくなったり、興味を持ってもらいやすくなる場合が多く、人生の大きな武器になります。





## メリット10：若々しさや健康をつくる

200時間のトレーニングを通して心や体への関心が高まり、自分をケアする方法を身につけることができます。しかし、若さと健康は1日にしてならず。

ヨガの学びや経験を通して、あなたにとって最適な方法を探求することで、自分に対する理解や関心が高まり、充実した毎日が遅れるようになります。そのことで、内側から若さや健康をつくりだす手助けになります。



ヨガヒーラーアカデミーハワイを受講された生徒さんの変化

いかがでしたか？

以上、RYT200を取得するメリットをご紹介しました。ヨガヒーラーアカデミーハワイ（全米ヨガアライアンス協会認定校）でRYT200を取得するとアキ先生が創始されたディープマインドフルネス®ヨガ認定講師の資格も取得できます（オプション）。

こちらがディープマインドフルネス®ヨガ認定講師のロゴとなります。ディープマインドフルネス®ヨガ認定講師は、このロゴの使用が許可され、自分・人・社会を輝かせるディープマインドフルネス®ヨガ認定講師として活動することができます。



## RYT200をオンライン受講された方々のご感想をご紹介します

---

### 石貴 恵美子さん

仕事の繁忙期と重なり、時間的にはハードでしたが、受講中は楽しくて、オハナの皆さんとの交流もどんどん深まっていき、夢のような時間でした。毎回自分と向き合うこととなり、密度の濃いとても貴重な時間を過ごすことができました。

これからは、積極的に自分の幸せを意図して暮らしていく。そして周りも巻き込んで、幸せな人たちが集まる中で居心地の良い環境を作り、自分を素直に出して生きやすい、そんなパワフルワールドに移行すると感じています

ディープマインドフルネス®ヨガに出会えたことに心から感謝しています。全ての人のためのヨガに感動いたします。呼吸法と瞑想法と動きが3点合わさった、集大成だと思います。

アキ先生の指導は最高です！愛深い優しさとパワフルさのバランスがとても良いです。前はラスベガス在住の美しい方、憧れではあるがやや遠い存在の方というイメージでしたが、指導を受けるたびにアキ先生の人間性に深く惹かれていき、関西のお笑い好きな気さくな面も見られて、より親しみがわいてきました。オハナ感覚が深まりました。それもアキ先生の指導の魅力だと思います。

#### 【受講を検討されている方へ一言】

検討されているなら、ぜひ受けて見られることをおすすめします。これほど深い内容をこの金額で受けられるプログラムは、他ではめったに見つからないと思います。私の場合は期待以上でした。

何かの気づき、得るものは必ずあると思います。

それはきっと、あなたにとっての大きなギフトになるはずです!!

### 横山 里美さん

非日常的な感覚の中、学ぶことを楽しんでいました。あっという間に終わり、夢中だったと思い返しています。人生を見つめ直すとても貴重な時間を過ごしました。そして今は、これからの夢や希望、目標がハッキリと見えてすごくワクワクしています。

これからは、できることに意識を向けて進んでいく勇気を得たので、失敗も楽しんでいきます。ポジティブマインドが爆上がりです。

ディープマインドフルネス®ヨガは、無理せずその人らしさのヨガを大切にして、安心感いっぱいです。心と身体のコントロールは呼吸、そのためのアーサナの学びが楽しかったです。

アキ先生は、優しく、的確に、力強く、丁寧に、アットホームな雰囲気です。集中して学ぶことができ、本当に楽しかったです。

【受講を検討されている方へ一言】

誰にも可能性の種があると分かりました。次はあなた。自分を信じてチャレンジすることを楽しんで、人生を輝かせてください。

## 木下 裕之さん

このプログラムのよかったことは、これまでにない新しい世界に出あえて、盛り沢山の素晴らしく質の高い様々な学びができたことや、知らない間に自分の中によりしっかりした軸が出来てきたことなど数えきれない程あります。

そして何よりアキ先生のもとで学べたことは、私にとって一大事件とあってよい出来事でした。全授業が終了した今も、終わるのが早すぎると感じられるほどもっと学びたい気持ちが強くなっています。

これほどヨガの魅力を伝えるプログラムをこの身で体験できたことは、私にとって最高の贈り物を手にしたにも等しく、その効果は、これからますます日を追うごとに更に強く実感されてくると感じています。

アキ先生は愛の人といえると思います。そして、ダイヤモンドのあらゆる面が、反射する光と角度によってその輝きを多彩に変化させるように、アキ先生は色々な面の輝きと共にある人ではないでしょうか。それとギャップという面で、色々な面があるうえでの不意に出る大阪弁のときの、アキ先生の自然さがとても好ましいと感じています。

アキ先生には、まだまだまだまだ学ぶべきことが多いと実感しています。そしてこれからも一生涯、アキ先生と一緒にどこまでも成長していけたらと思っています。

【受講を検討されている方へ一言】

ヨガを学ぶのなら、呼吸の力で誰でもその人独自のポーズを生み出せるヨガを学べるこのプログラムを受ければ、予想を遥かに超える多くの学びと、これまでにない新しい自分を手にすることが出来ますよ。

## 梅津 芽生さん

学びはもちろん、自分のカラダやココロと向き合うという意味でも、かなり内容の濃い時間となりました。これからは、今まで以上にHappy な状態が続いていくと感じています。

ディープマインドフルネスを行うことによって、ヨガをされる方のその時の体調やココロの状況をしっかり見極め、無理をさせず、また、怪我をさせない安心安全なヨガだと感じました。

美しく聡明、そしてユニークな一面も持つ気さくなアキさんのお蔭で、楽しく学ぶことができました。

【受講を検討されている方へ一言】

ディープマインドフルネス®ヨガ創始者かつヨガヒーラーアカデミーハワイ校長でもあるアキ・ソラーノさんご本人から、アーサナ（ヨガの座法・体位）の勉強はもちろん、解剖学、呼吸法・瞑想法、ヨガ哲学他、幅広い要素を直接学べるのは、非常に貴重だと感じています。ぜひ！挑戦してみてください。

## 海野 久美子さん

ディープマインドフルネス®ヨガは、一般にあるヨガとは別物で、感謝出来るヨガ🙏♀です。今ある自分に感謝。自己開示をして、お互いの人生を語れるヨガです。

アキ先生の指導は素晴らしいの一言💖きめ細やかで、1人ひとりに向き合ってくださいました。ありがとうございました😊

自分のプルシャと出会う濃密な時間でした。これからは、一日一日を大切に、そして自分をも、大切に、大らかに羽ばたくイメージです。

【受講を検討されている方へ一言】

迷わずに進め！今を大切に、生きられます。

## 伊吹 彰記さん

これからは、自分自身の人生を探究し、自分らしく豊かな人生を歩んでいきます。アキ先生の指導は最高に素晴らしかったです。自分も精進して先生のような指導者になれるよう、励んでまいります。

【受講を検討されている方へ一言】

是非、人生が上手く行っている方、そうでない方も参加することで、素晴らしい体験を自分もものにできるプログラムだと伝えたいです。

## まりさん

自分の人生においてこれまで経験した事がないほどの瞬間もキラキラと輝いていた。今思うと、そんな時間でした。また、自分のミッションは何か、どうしたいか、どうなりたいか、と向き合った

かけがえのない貴重な経験をしました。

アキ先生は誰よりも私達を愛し、信じ、最初から最後まで誠心誠意、魂を込めご指導くださいました。そんなアキ先生のもとで学べたことは一生の宝です！アキ先生から学んだことは多すぎて一言ではとても表しきれません。

ネガティブだった私が自分の可能性を確信することができました。朝、目覚めると呼吸していることに感謝がわいてきます。私は今、とても幸せです。このような大きな変化を得ることができ、アキ先生に心から感謝しています。



【受講を検討されている方へ一言】

アキ先生の元で学んだ時間は、私にとって人生の宝です！一人ではありません。オハナのみんなど支え合いながら楽しく学ぶことができます。

体育の授業でしか運動経験のない私がアキ先生の誘導で体幹は強くしなやかに、どんどん柔軟に変化する体。自分自身、驚きでした。

ヨガ哲学・アーユルヴェーダ・心理学などの学びも深く、宇宙の摂理や内側の自分を知ること

ポジティブマインドに変化することができました。

また、卒業後は即解散～ではありません！アキ先生や加藤さんがすべての悩みにしっかりフォローしてくれます。オハナのみんなども繋がっています🌟大変ありがたいことです。

これほど生徒を愛し、誠心誠意向き合ってくれる先生はアキ先生のほかにはいないのではと思います。

## 鈴木 秀美さん

夢の時間でした。 ヨガの言葉だけしか知らなかった私にとって人生を変えるキッカケになった素晴らしいヨガとの出逢いでした。

これからは、誰でも出来るヨガをみなさんにお知らせをしながら伝えていく、そしてみんながハッピーな人生を送れるようになります。

アキ先生には、大変暖かい見守りをいただきながらのヨガは、最高でした。

【受講を検討されている方へ一言】

固定観念をすてましょう。🙏

## Naoさん

自分の未来像がより明確になりました。やらないことよりも、途中でやめてもいいから、とにかくやる！ということに意味がある。どんなことでも挑戦してみることを大切にしたいと思いました。

とても温かく愛あふれる環境の中で深い学びをできたこと。心から感謝しております。自分でも、このような環境を築き上げていきたいと思います。

アキ先生のお写真や経歴を見ると一見緊張しそうですが、と一っつも美しくて明るくて優しくチャーミングで親しみやすくそれでいて芯が強くて、どんどん引き込まれ、しっかり寄り添ってくださり、憧れであり、愛が溢れている、一生ついていきたい！と思う先生です。

指導もとっても分かりやすく、穏やかな話され方、お声、お人柄に加えて講師としての

スキルも素晴らしいので学ぶ意欲が高まります。ヨガを学ぶなら絶対にアキ先生！と私は思っていますし、スクール選びに悩んでいるヨガを学びたい方も絶対にヨガヒラを選ばれると、「これこそが本物だ」と度肝を抜かれると思います。

アキ先生と出会えた私はラッキーガールだと思っています💕自分の直感と引き寄せ力も褒め称えたい（笑）！！アキ先生、本当にいつもありがとうございます。大好きです。

【受講を検討されている方へ一言】

ヨガを深く学べるのはもちろんだけれど、それだけではない。人生が変わります。アキ先生マジックは凄いですよ！そして一歩踏み出せば待っているのは素敵なオハナとの出会いだよ！

## 梶原 澄子さん

ヨガをやったことがなかったのですが、ポーズと呼吸がこんなにも気持ちの良いものだと知った。ヨガを学んでよかった！それもアキ先生から学べたことが良かったのだと感じます！

アキ先生は、分からない事をちゃんと向き合ってくれて教えて下さり、成長出来る様に導いて頂きましてありがとうございます。これからも、宜しくお願い申し上げます。

【受講を検討されている方へ一言】

身体にハンデがある方でも、先生になることを受け入れてくれる、そんな素晴らしいプログラムです。

## Kazuさん

RYT200を選択した自分の「直感力」を信じる自信が付き、今回の学びを通して自分が好きになれると感じています。プログラムには、3つの目標をもって参加させていただきました。その1つ「呼吸に集中する瞑想」ができるようになりました。内観力を深め魂と成長していきたいと思っています。

体へのアヒンサが消えました。今まで口先だけで唱えていた体への感謝の言葉に心がこもりました。加えて教えて頂いたアキマジックを続け少しずつ体に変化していくと感じています。

時代は「安全なアーサナに確実に変わっていると思います。

ディープマインドフルネスヨガは、心と体に向き合い深くて長い呼吸に意識を向ける心と体にやさしい更に「安心安全」なヨガで、コンプレックスを払拭して楽しめる、笑顔でいられると感じました。

アキ先生には、人間力の高さ、誠実なお人柄のもと95%の温かさ5%の厳しさと分かりやすくご指導を頂きました。

このプログラムに出会えたことが幸運です！！

【受講を検討されている方へ一言】

ご自分に必要な学びと思いがけないプレゼントが頂けるかもしれません。

私はワクチン接種の副作用で上がらなくなった左腕が上がるようになりました。MIRACLE！

## Takakoさん

かけがえのない宝物のような時間を過ごさせていただきました！感謝でいっぱいです。これからは、ヨガマインドを胸に、誇り高くいき参ります。

ディープマインドフルネス®ヨガは、誰でもができるヨガ！これこそ本物だと心より思わせていただきました。素晴らしいの言葉だけでは足りません。

【受講を検討されている方へ一言】

ぜひとも迷われたなら“受講される”を選択してくださいますようにお願いします。人生が変わるでしょう！

## Chisaさん

今、私の人生のこの最高のタイミングで、この学びに出逢えたこと。今までで最高、最大、最善のbigなこれからの人生を変える引き寄せができたこと。だからこそ、私にとって最高の学び、多くの気づき、そして、そこから自分自身の心も体も大きく変化できたこと。

何度でも何度でも声を大にして言っちゃいますが、アキ先生からの愛溢れる学び、本当に最高です✨私の今後の人生✨間違いなく変わりました。

今まで経験してきたヨガと全然違う！先生が言う、呼吸先生がポーズを作ってくれる！やっていて、本当に楽しいヨガ。出逢えて本当によかった…と心から思えるヨガ人生を変えてくれたヨガ。アキ先生、心から感謝です💖

【受講を検討されている方へ一言】

迷うことなくアキ先生を信じて、この道へ。

そしたら間違いなくあなたの人生がキラキラ輝きを増すこと間違いなし！

アキ先生から学ぶからこそ、人生がより豊かで幸せに繋がるんです。

## Yukoさん

アキ先生に強く惹かれ、先生の下で学びたい、そうすれば何かが変わるのではないかと参加を決めました。プログラムに参加出来て本当に良かったと思います。アキ先生からの学び、加藤さんのサポート、オハナとの出会いは生涯の宝物です。

自分の変化

- ・自分自身をありのままに受け止められるようになったと思います。
- ・自信が持てず自己肯定感も低く、自分を好きになれないことが悩みでしたが、授業を通して克服できたと思います。
- ・不安や心配から諦めがちでしたが、かなり改善したと思います。
- ・人前で話すとき緊張のあまり、頭が真っ白になり上手く話せなくなることがコンプレックスでしたが、プログラムを通して人前で話すことに対しての苦手意識がなくなったと思います。

【受講を検討されている方へ一言】

人生が変わるプログラム。自分を好きになれない人、自信がない人もアキ先生マジックで変われちゃいます。

## AIさん

温かな愛を知り、その愛に応えたいと思う自分に出会えた。

【受講を検討されている方へ一言】

縁あって集ったオハナとともに、成長できる喜びがある。感情やアタの学びを分かち合えるオハナが画面の向こうにいる幸せ。それは、今後どうなるのかわからないご時世のなかでかけがえのない関係へと発展していく。それがこのプログラムの魅力です。

## YOKOさん

一番の変化は、自分に自信が持てるようになったことです。自己肯定感が低く、なかなか自分のことを好きになれませんでした。変わる!!そう決めて臨んだこのプログラム。想像以上の濃い内容と、ヨガティーチャーとはどういう仕事かというのを聞いて自信をなくしそうになった時もありました。

でもヨガ哲学の教え、変わるって決めた自分を信じて少しずつ自分なりに挑戦を重ねてきました。それができたのも、アキ先生の生徒を心から信じる言葉と、どんな自分も受け止めてくれる温かいオハナ達がいたからです。たくさんの自分の可能性に気づかせてくれました。これまでの人生で一番充実した時間でした!!

**【受講を検討されている方へ一言】**

ヨガの真髄を学べるプログラム。ヨガティーチャーとしてのスキルだけでなく、人生についても学べて人生感が変わる。ヨガがもっと好きになるし、もっと追求したくなる。とにかく素晴らしいプログラム!!