

ディープマインドフルネス®ヨガ認定講師 継続教育プログラム

2026 年 7 月 26 日

講師：アキ・ソラーノ

■テーマ | ディープマインドフルネス®ヨガの安全なアジャストメント方法

■対象者 | ディープマインドフルネス®ヨガ認定講師



本講座の目的

本講座では、ディープマインドフルネス®ヨガが大切にする「自分と向き合うこと」「生徒が主役であること」「スティラ（安定）とスッカ（快適）の調和」を、ハンズオン・アジャストメント（講師の手を使ったアジャストメント）の実践に落とし込む。

アジャストメントの目的は、講師が生徒の身体を外側から「正しい形」に直すことではない。講師は生徒の呼吸、足裏、骨の配列、筋肉の働き、表情などを丁寧に観察し、生徒自身が、自分の呼吸に意識を向けながらオープンな気持ちでアーサナを俯瞰できるように誘導し、安全にセルフアライメントができるように促すことである。

本講座では、当ヨガで優先して意識する「股関節内転筋群」と「腹横筋」の働きを再確認し、アジャストメント手法の復習を行う。

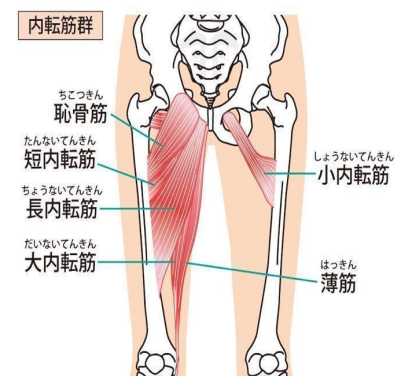


第1部：ディープマインドフルネス®ヨガにおける「コア」の再確認

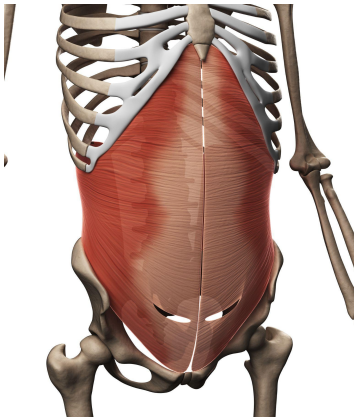
1. 股関節内転筋群

股関節内転筋群は、太ももの内側にあり、両方の股を内側に閉じる働きをもつ筋肉である。主に股関節の内転に働き、股関節の伸展や屈曲も補助する。体の重心を内側へ整え、動作や骨盤の安定を支える働きがある。歩行、走行をはじめ、多くの日常生活動作に関与する。

股関節内転筋群が硬いと、開脚や開脚前屈がしにくくなることがある。



2. 腹横筋



腹横筋は、お腹の筋肉の中で最も深い場所にあるインナーマッスルで、肋骨と骨盤の間を水平（横方向）に走っている。お腹全体を帯のように包み込んでいる。

腹横筋は、体幹と姿勢の維持、重力に対して身体を支える働き、腹圧の調整に関与する。体幹の前屈、側屈、回旋などでは、腹直筋や腹斜筋群などとともに働き、その動作中の体幹を安定させる。



第2部：生徒の気づきを促すアジャストメントの基本原則

アジャストメントの4段階

1. 同意を得る：クラス開始前に、ハズオン・アジャストメントのために身体に触れてもよいか、必ず生徒本人から明確な同意を得る。触れられることを望まないという選択も尊重する。
2. 観察する：呼吸、足裏、膝、骨盤、腹部・胸、肩、首、表情、腕、背筋などを丁寧に観察する。すぐに「直す」のではなく、その人の身体がどのような状態にあるのか、呼吸と安定性が保たれているかなどを把握する。
3. 言葉と動きで伝える：ハズオンの前に、短く分かりやすいバーバルキューを提供する。生徒の意識を、これから触れる部位や動きの方向へ向け、生徒自身によるセルフアジャストメントを促す。必要に応じて、ジェスチャーを用いる。
4. 必要な場合のみ触れる：生徒の姿勢が安定している場合に限り、触覚による補助が有効であると判断した場合にのみ、ハズオンによるアジャストメントを行う。触れる際は、生徒をしっかりと観察しながら、手のひらなどの広い面を用い、ゆっくり、丁寧に、必要最小限の力で触れる。基本的にアジャストメントは足元・腰・肩の順に下から丁寧に行うこと。足元が安定していないのに肩からアジャストメントするとポーズがぐらついてしまうことがある。講師の力でポーズの形を直さないこと。

クラス開始前に明確な同意を得た場合でも、生徒はクラスの途中で同意を撤回できる。

身体を引く、表情がこわばる、呼吸が乱れるなど、触れられることへの抵抗が見られた場合は、安全を確保した上で、ハズオンを中止すること。



【足周辺】

観察：母趾球、小趾球、かかとの内側と外側（4つのコーナー）に体重を均等に乘せているかを注意深く観察すること。さらにつま先、足のアーチ（土踏まずなど）、足首、左右の足に体

重を均等に乘せているか、体重が前後に偏っていないかなどを観察すること。足周辺だけではなく、呼吸や体全体の筋肉、視線、エネルギーなどもチェックすること。

ハンズオン：生徒の姿勢が安定している場合に限り、足周辺に手のひらの広い面を用い、ゆっくり、丁寧に、必要最小限の力で触れ、意識を向ける場所や動きの方向を示す。講師の強い力で足や踵などを動かさないこと。足裏は敏感な場所なので触る時には注意すること。

【骨盤周辺】

観察：股関節周辺、尾骨、坐骨、仙骨、腸骨、仙腸関節、へその位置、尾骨が下がりすぎているかを注意深く観察すること。さらに、反り腰になっていないか、骨盤はニュートラルか、腹部の状態、骨盤の左右の位置などを観察すること。太もものブロックの位置や強く挟みすぎているかのチェックもしっかりと行うこと。骨盤周辺だけではなく、呼吸や体全体の筋肉、視線、エネルギーなどもチェックすること。

ハンズオン：生徒の姿勢が安定している場合に限り、骨盤周辺に手のひらの広い面を用い、ゆっくり、丁寧に、必要最小限の力で触れ、意識を向ける場所や動きの方向を示す。講師の強い力で骨盤周辺を触る、尾骨を下げる、反り腰を直すなどの行為を避けること。肛門周辺やプライベートゾーンに手が当たらないように注意すること。



【T12 周辺】

観察：T12 周辺は胸椎と腰椎の連結部であり、負担や怪我に注意すべき連結部とされている。背中中央、肩甲骨、胸郭などを注意深く観察すること。さらに、脊柱の一部分に過度な屈曲・伸展や負担が集中していないか、足元や骨盤が安定しているかなども注意深く観察すること。T12 周辺だけではなく、呼吸や体全体の筋肉、視線、エネルギーなどもチェックすること。

ハンズオン：生徒の姿勢が安定している場合に限り、T12 周辺に手のひらの広い面を用い、ゆっくり、丁寧に、必要最小限の力で触れ、意識を向ける場所や動きの方向を示す。講師の強い力でT12 周辺を触る、動かすなどの行為を避けること。怪我をしやすい場所なので、生徒の呼吸を観察しながら、細心の注意を払うこと。



【肩周辺】

観察：肩周辺に痛みを持っている人が多いので注意すること。肩関節、鎖骨、胸郭、肩甲骨、首を注意深く観察すること。さらに、肩の左右の高さ、肩をすくめていないか、肩関節に過度な力が入っていないか、巻き肩になっていないかなども観察すること。肩周辺だけではなく、呼吸や体全体の筋肉、視線、エネルギーなどもチェックすること。



ハンズオン：生徒の姿勢が安定している場合に限り、肩周辺に手のひらの広い面を用い、ゆっくり、丁寧に、必要最小限の力で触れ、意識を向ける場所や動きの方向を示す。講師の強い力で、肩関節の可動域を広げる、肩を下へ押し込む、肩甲骨を無理に背骨へ寄せるなどの行為を避けること。

第3部：ティーチング・ロールプレイ

1. ペアになり、一人が講師役、一人が生徒役を担当する
2. 最初に、講師役がハンズオン・アジャストメントへの同意を確認する
3. その後、山のポーズを指導する



フィードバック

フィードバックでは、次の点を確認すること。

- 呼吸を観察していたか
- バーバルキューは短く分かりやすかったか
- 一度に多くのキューを出していなかったか
- 生徒自身でセルフアジャストメントができたか
- スティラとスッカが保たれていたか

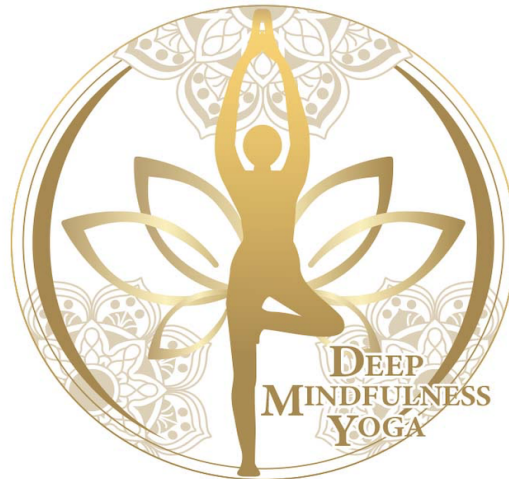
実際に相稽古ができる場合は、下記も確認すること。

- 痛み、不安、過度な力みはなかったか
- ハンズオンは本当に必要であったか
- 講師の力でポーズや可動域を深めていなかったか

まとめ

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求するヨガでもある。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である。

アジャストメントは、講師が生徒の身体を変える行為ではない。生徒が自分の身体に気づき、自分で調整する力を育てるための支援である。バーバルキュー、ジェスチャー、ヨガの道具を先に使い、それでも必要な場合にのみ、明確な同意のもとでハンズオンを丁寧に行うこと。アヒンサ（非暴力）と個別性を念頭に、「人がアーサナに合わせるのではなく、その人にアーサナを合わせる」指導を実践していくことが重要である。



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®ヨガ認定講師の皆さま、いつもありがとうございます。

心から感謝しています。

次回は、11月15日（日）午前9時から開催します（80分間）。ぜひ、ご参加くださいね。

アキ・ソラーノ