



OMYOGA

RYT200 CURRICULUM (全21回)

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

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

*全ての日程に質疑応答の時間が含まれます。

*スケジュールは急遽変更する場合がございます。