



# OMYOGA

## RYT200 CURRICULUM (全30回)

|       | 理論   | 実践   | アーサナ   |
|-------|--|--|--|
| Day1  | 中立を理解する<前編>  | 中立姿勢<前編><br>ヨガクラス：ヴィンヤサ                                    |  |
| Day2  | 中立を理解する<中編>  | 中立姿勢<中編><br>ヨガクラス：ハタヨガ                                     |  |
| DAY3  | 中立を理解する<後編>  | 中立姿勢<後編>   |  |
| DAY4  | 運動学基礎について<br>ティーチング基礎について  | ヨガクラス：リラックス<br>はじまりのアーサナ<br>アジャスト                          | タダ・アーサナ/バジュラ・アーサナ/四つ這い/プランクポーズ/ダンダ・アーサナ/スカ・アーサナ                      |
| DAY5  | 股関節屈曲とは<br>哲学：原始ヨーガから近代ヨーガ   | ヨガクラス：股関節屈曲<br>前屈・股関節屈曲シリーズ                                | パスチモッターナ・アーサナ  |
| DAY6  | 逆転とは<br>哲学：サーンキヤ・ヨーガ・ヴェーダンタ  | 股関節屈曲シリーズ  | ウッターナ・アーサナ/アルダ・ウッターナ・アーサナ  |
| DAY7  | 肩関節屈曲と周囲の関節の動きとは<br>OMYOGAアーサナ理論について<br>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                                |
| DAY8  | 哲学：チュートリアルヨーガ術語<br>OMYOGAプラーナーヤマ理論について                               | ヨガクラス：アドー・ムカ・シュヴァ・アーサナ<br>肩・股関節・逆転                         | アドー・ムカ・シュヴァ・アーサナ   |
| DAY9  | 股関節外旋・外転・膝関節について<br>OMYOGAプラーナーヤマ理論について                              | ヨガクラス：外旋<br>股関節外旋・外転シリーズ<br>ディールガプラーナーヤマ練習                 | ブラサーリタ・パードウッターナ・アーサナ   |
| DAY10 | 左右非対称とは<br>股関節内旋・膝関節について<br>クラス構成について<br>膝・股関節にフォーカスしたクラス<br>構成テクニック | 股関節外旋・外転シリーズ<br>左右非対称・股関節外旋・外転シリーズ<br>シークエンスA ティーチングプラクティス | バッダ・コーナ・アーサナ/アグニスタンバ・アーサナ/ウパヴィシュタ・コーナ・アーサナ/ウッティタ・トゥリコーナ・アーサナ         |
| DAY11 | マントラとは   | 左右非対称・股関節外旋・外転シリーズ   | アルダ・チャンドラ・アーサナ/スプタ・パーダーンガシュタ・アーサナ/ヴリクシャ・アーサナ                         |
| DAY12 | OMYOGA瞑想理論について<br>有の瞑想について<前編>                                       | 左右非対称・股関節外旋シリーズ  | 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/                            |
| DAY13 | 脊柱回旋・側屈とは<br>有の瞑想について<後編><br>無の瞑想について                                | 脊柱回旋・側屈シリーズ  | 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/マリーチ・アーサナIII/ |

|       | 理論  | 実践   | アーサナ   |
|-------|---|--|--|
| DAY14 | 後屈・肩関節伸展とは<br>股関節伸展とは<br>体幹強化とは                                       | 後屈・肩関節伸展シリーズ<br>股関節伸展シリーズ<br>体幹強化シリーズ  | パスチマ・ナマスカラ/ゴムカ・アーサナ/ヴィーラ・バッドゥラ・アーサナI/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(ウールドゥヴァ・ムカ・パスチモッターナ・アーサナI)/プランクポーズ/ウールドゥヴァ・ブラサーリタ・パダ・アーサナ |
| DAY15 | 腰部にフォーカスしたクラス構成テクニック<br>ヴィンヤサタイプとは<br>太陽礼拝とは                          | 複合伸展シリーズ<br>太陽礼拝<br>太陽礼拝チーティングプラクティス   | 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/  |
| DAY16 | 仙骨・腰周囲の痛みにフォーカスしたクラス構成テクニック<br>休息タイプとは<br>休息の中の休息について<br>プラーナーヤーマについて | 休息シリーズ<br>休息の中の休息<br>プラーナーヤーマ(2種)<br>・ウジャーイ・プラーナーヤーマ<br>・ナーディー・ショダナ・プラーナーヤーマ | 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/ワニのポーズ/アパン・アーサナ  |
| DAY17 | チーティングテクニック   | ヴィンヤサシリーズ代表アーサナバリエーション<br>休息の中の休息  | 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/スプタ・バッド・コーナ・アーサナ/シャヴァ・アーサナ  |
| DAY18 | セラピカルヨガとは<br>プラーナーヤーマについて   | プラーナーヤーマ(2種)<br>・カパーラバーティ<br>・バストリカ・プラーナーヤーマ                                 | シャヴァ・アーサナ  |
| DAY19 | クラス構成について<br>有の瞑想で心をのぞいてみよう   | ヨガクラス：ヴィンヤサ<br>立位の応用   | 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   |
| DAY20 | マントラについて<br>ヴィンヤサシリーズCクラス構成を知ろう                                       | マントラ(2種)<br>・ガーヤトリー・マントラ<br>・シャンティ・マントラの一節(アサトマ)<br>ヴィンヤサシークエンスCデモクラス        |  |
| DAY21 | 鎮静について<br>立位とは<br>座位とは  | 鎮静シリーズ<br>座位の応用シリーズ  | セツ・バンダ・サルヴァンガ・アーサナ/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/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   |
| DAY22 | ヴィンヤサシリーズBクラス構成を知ろう   | ヴィンヤサシークエンスBデモクラス  |  |
| DAY23 | ハタヴィンヤサシリーズDクラス構成を知ろう   | 後屈・体幹シリーズ<br>ハタヴィンヤサシークエンスDデモクラス   | プールヴォッターナ・アーサナ/ヴァシシュタ・アーサナ   |
| DAY24 | ハタBクラス構成を知ろう  | ハタBシークエンスデモクラス   |  |
| DAY25 | アーユルヴェーダ<br>ハタCクラス構成を知ろう  | ハタCシークエンスデモクラス   |  |
| DAY26 | 逆転とは<前編><br>ゆるヨガビジネスについてI   | 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   |

|       | 理論                               | 実践                     | アーサナ                                  |
|-------|----------------------------------|------------------------|---------------------------------------|
| DAY27 | 逆転とは<後編><br>ゆるヨガビジネスについて2        | 逆転シリーズ                 | ワールドヴァ・ダンダ・アーサナ/サーラン<br>バ・シールシャ・アーサナI |
| DAY28 | リラクスクラス構成構成を知ろう<br>ゆるヨガビジネスについて3 | リラクスクラスシークエンスデ<br>モクラス |                                       |
| DAY29 | 卒業後のご案内                          | プロフィール完成               |                                       |
| DAY30 | 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。