



# 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 ティーチング基礎について 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	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
DAY4	前屈・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 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、チュートリアルヨーガ術語	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 ディールガプラーナーヤーマ	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・パーダリングシュタ・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)/プランクポーズ/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	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 休息タイプとは ヴィンヤサタイプとは 太陽礼拝とは	複合伸展シリーズ 休息シリーズ 太陽礼拝 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/ 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
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	バラ・アーサナ/アドムカ・ヴィラ・アーサナ/ ワニのポーズ/アバン・アーサナ/スプタ・バツダ・コーナ・アーサナ/シャヴァ・アーサナ
DAY13	セラピカルヨガとは 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） ・カパーラバーティ ・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クラス構成を知ろう	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クラス構成を知ろう チーティング基礎について 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クラス構成を知ろう 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クラス構成を知ろう	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クラス構成を知ろう	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нда・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ろう	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。