

ぬんヨガ ティーチャートレーニング

★カリキュラム(受講内容)

| 項目 | 内容 |
|-----------------|--------------------------------------|
| ・ヨガ概論 | ヨガについての基礎知識 |
| ・ヨガ哲学 スートラ、ギーター | ヨガの経典である、ヨガスートラ、ヴァガヴァッドギーターの勉強。 |
| ・ヨガ哲学 心のあり方 | 自分の思考の在り方に気づき、自分の思考を高めていく。 |
| ・アーサナ | 基本的なアーサナの練習と、概論。 |
| ・プラーナヤーマ | 基本的な呼吸法、バンダの練習と、概論。 |
| ・瞑想法 | 基本的な瞑想の練習。 |
| ・解剖学 | ヨガに役立つ人体構造論 |
| ・アジャスト | アジャスト(ポーズの修正法)の基礎 |
| ・クラスメイクの仕方 | クラスの作り方。シーケンス(ポーズの順番)の考え方。実際にクラスづくり。 |
| ・クラスメイクのバリエーション | シニア、子連れ、骨盤矯正、セラピーなど、いろいろなクラスの作り方。 |
| ・指導法 | 声の出し方(アライメントやカウント)、ふるまい方、実際に指導の練習。 |
| ・指導者としてのあり方 | 自分を、どうブランディングして、どう売り込んでいくか。 |
| ・集客法 | 名刺、ウェブサイト(ブログ)、ミクシィ・ツイッター、チラシの作り方。 |
| ・ヨガの道具 | 音楽、お茶、ティンシャ、マットやブロックなど必要なものについて。 |

★具体的なカリキュラム

| 項目 | 具体的な内容 | 実施時間の目安(分) |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| ヨガ概論 | 瞑想ヨーガ入門を参考に、ヨガの歴史と、その意味を学びます。 | 90 |
| ヨガスートラ | 瞑想ヨーガ入門、インテグラルヨーガを参考に、ヨガスートラに書いてある概略を理解します。 八支則と、ヤマ・ニヤマを覚えます。 | 120 |
| ヴァガヴァッドギーター | ギーターに書いてある概略を理解します。 | 30 |
| ヨガ哲学 | ヨガで言われている、いろいろな法則(職業訓練でやった内容)を復習し、心の正しい使い方について、再度考えます。 | 60 |
| 心のワーク 1 | 自分の人生の目標を考え、どう生きていきたいか、自分の可能性とやるべきことを考えるワークをします。 | 120 |
| 心のワーク 2 | 自分は、どのような受け止め方をしているのか、過去の自分を内観しながら改善していくワークをします。 | 60 |
| 心のワーク 3 | 自分がどのようなエゴを持っているのか、内観しながら改善していくワークをします。 | 60 |
| ポーズの練習 30ポーズ | ヨガの30ほどの基本ポーズを覚えます。名称と効能を覚え、指導するときに伝える内容を覚え、実際に指導の練習をします。(15*30) | 450 |
| プラーナヤーマの指導練習 4つ | 腹式呼吸、ナディショダナ、バストリカ、カパラパティの4つの呼吸法について、教えられるようにします。 | 60 |
| その他のプラーナヤーマ練習 | ウジャイ、プラーマリー、ディールガ、ソーハムなどの呼吸法と、ムーラ、ウディヤナの2つのバンダを練習します。(30*4) | 120 |
| 瞑想の指導練習 | クラスのはじめと終わりに、簡単な瞑想の指導ができるように、練習します。 | 30 |
| 瞑想の練習 | 自分用のプラクティスとして、瞑想できるように、練習していきます。(30*4) | 120 |
| 解剖学 | あらかじめ、解剖学のDVDを見ておいてもらって、その内容について話し合ったり、実験をしたりします。また、怪我しやすい状況について考えます。 | 60 |
| アジャスト | アジャストの基本的な考え方や、種類についての話をした後、実際にアジャストをお互いにやりあって、練習していきます。 | 60 |
| 指導の基本、心構え | 指導中は、どこにいて、何をしていたらいいのか。ポーズは、どのくらい保持すべきなのか。指導中は、何をどのくらい説明するべきなのか。どんな声を出したらいいのか。というようなことを考えていきます。 | 60 |
| カウンセリング | 信頼される先生になるためには、生徒の話をしっかりと聞いてあげることが大切です。聞き上手になるための、カウンセリングのテクニックを練習します。 | 60 |
| クラスメイク(クラスをつくってみる) | どんな順番で、どんなポーズを組み合わせたらいいのか、基本的な流れを説明した後、自分でいくつかのクラスを考えてみます。そして、そのクラスが良いクラスかどうかを検証していきます。 | 60 |
| 実際のクラス指導 | 実際に、40分のクラスをつくって指導してもらい、それに対して意見や感想を返します。それを3回やりまます。(60*3) | 180 |
| 自己ブランディング | 自分が、どんな先生になりたいのか、理想の先生像を考えます。そして、そのためには、自分をどんなふうに伝え、どんなクラスをしていくべきなのか、考えます。 | 60 |
| 集客法 | 集客するための方法を考えます。どんな人を対象にするのか(ターゲティング)、その人たちとどこで接するのか、どんなツール(WEB、紙、クチコミなど)で知ってもらうのか、また、実際にクラスに続けてきてもらうにはどうすればいいのか、いくらで教えるべきなのか?などを考えていきます。 | 60 |
| 集客ツールの作成法 | 名刺、ブログ、ミクシィやツイッター、スタジオ登録、チラシなどの活用法を学びます。 | 120 |
| ヨガ音楽 | ヨガのクラスで使える音楽について、私の知ってる範囲でシェアします。また、音楽の効果的な使い方について考えます。 | 60 |
| ヨガ道具 | マット、毛布、ティンシャ、ネティポットなど、道具について話し合います。 | 60 |

合計 2160 分
36 時間