

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。	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