

2021 KDHAM ,CERTIFICATE COURSE IN YOGA



「Kaivalyadhama Yoga institute, Lonavla, INDIA」

Lonavla : www.kdham.com

Kaivalyadhama Japan
Japan : www.kdhamjp.com



はじめに

ヨーガのルーツは約5000年前と言われ、インドの修行法に伝承されてきた心身統合の、また生きることを学ぶことができるプロセスを表します。

私は、日本でヨガと出会い、その学びを始めましたが、流行に流されポーズをやることに重点を置き、またそれをすることによってヨガをしているような気持ちになっていました。しかし、それだけではない何かがあると思い、インドの伝統ヨーガを学ぶために渡印し、師と生徒が寝食を共にしながら口頭伝授で学ぶグルクラ方式でヨーガの恩恵と精神的知識を得ました。それでもヨーガは、無限とも言える多様性と宗教性文化に伝承されて来ているため、誤解や混乱も多い分野でした。そこで基準となるスタンダードな理論や技法がインド中央政府厚生省機関下のカイヴァリヤダーマ専修大学に蓄積されており、そこで更に1年学術的なヨーガの哲学・修練法を学びました。その後、日本においてもヨーガを学術的に古来からの教えに沿って段階的な指導ができるカリキュラムを考え、現在指導されている皆さんが迷いなく指導できるように、また家庭や社会の中で「生きやすさ」を教えてくれる、このヨーガを多くに人々に知ってもらう場づくりをしてきました。のちに、世界においてのヨーガに対する混乱から、ここ数年の間にインド政府主導によるヨーガに関する政策が始まり（QCI=インド品質協議会/現在Pr.CB）、2017年度からは、本校が日本で初めてカイヴァリヤダーマから出される「Certificate course in YOGA」の開校許可を得たことで、インド政府の政策に対応したQCIの内容（ヨーガを指導する上での基準）と、同専修大学での学術的内容を必須科目として、日本の地において、その内容が学べるようにしました。

ここでの学びの特徴としては、

- ①カイヴァリヤダーマの系統が、インドの政策の基準となっており、伝統的な古典ヨーガをこのCCYコースで、学ぶことができます。
- ②講義で使用する全ての教科書、資料等は同専修大学で使用されているものの日本語訳です。古典的なテキスト、解剖学、心理学、アーユルヴェーダ等、その内容を段階的に学ぶことができ、それらに基づいた技法とその効果について、実践によって経験することができます。
- ③最大の特徴は、インドより古典指導者Sudhir Tiwariを主任教師とし、古典のテキストに基づいたヨーガの哲学と実習を更に深く学び、一人ひとりのこれまでの実習の確認をしてもらい、ヨーガを確実なものとし、またアーユルヴェーダの資質による個々にあった実習の仕方について直接指導を得ることで
- ④パタンジャリのアシュターンガ・ヨーガとハタ・ヨーガの本質を探り、理論、アーサナ実習、プラーナーヤマ、クリヤ実習、ムドラ・バンダ、マントラ、瞑想のテクニックを学ぶことで、幸福なバランスのとれたライフスタイルが送れるように組み込まれています。
- ⑤修了試験合格者は、インドのIYA(インドヨーガ国際協議会)に登録され、認定証が発行されます。

最後に、本来、人生をよりよく生きるために「苦痛と苦悩の原因を除去すること (Duhkaha traya bhighata)」から始まった伝統ヨーガの恩恵は、古来のものであっても、現代を「生きやすく」するために人々への心の平静さと、平和さを与えるものです。世界で初めて作られたヨーガ専修大学・カイヴァリヤダーマの創始者スワミー・クヴァラヤーナンダジのメッセージを受け継ぎ、古来からのヨーガを共に学び、その恩恵を伝承して、くことができましたら幸いです。

SWAMI KUALYANANDA JI MESSAGE TO THE WORLD

YOGA IS THE INTEGRATION OF ONES PERSONALITY
ヨーガは人格の統合

WHICH HELPS A HUMAN BEING BECOME A BETTER HUMAN BEING
より良い人間になるための助けとなる。

SO THAT HE OR SHE CAN GROW AND CONTRIBUTE TO ONCE FAMILY, THE SOCIETY, THE NATION AND THE ENTIRE WORLD
その人自身が成長して家族、社会、国、全世界に貢献できるように
AND HENCE THE SCIENCE OF YOGA SHOULD BE KEPT PURE AND UNDILUTED
そのためには、ヨーガの科学が純粋に守られ、歪められてはならない。

各ステップの目的

Step1 基礎編

ヨーガの根本経典パタンジャリの『ヨーガ・スートラ』とヨーガの伝統的な研究に基づいたテキストにそって、ベーシックで体系的な「ヨーガ」の理論と実習を学び、自己の成長に役立て、身近な人たちへの指導までを行う知識とスキルを身に付けていきます。

Step2 応用編

人体の自律的な生理的メカニズムに直接・間接的に作用することで、心身の統合レベルの向上を図る「ハタ・ヨーガ」の技法の本質について、体験的に洞察を深め自己の修練を高めます。Kaivalyadhamaに蓄積されているヨーガの伝統的研究とスキルを学び、正しいヨーガの知識とスキルを自らが修得し、その恩恵を身近な家族、地域・社会の中で生かせる指導者の認定を得ます。

Step3 総集編

ヨーガの古来からの源流を知り、その本質と古典的なテキストの理解を深め、総合的なヨーガのスキルの実践チェックを行っていきます。Sudhir Tiwarijiの監修の下で個々の能力を向上させていきます。

Teacher Profile



Shri Sudhir Tiwari

Sudhir Tiwariは、世界で初のヨーガ専修大学Kaivalyadhamaの創始者Swami Kuvalyanandaより指導を受けた現インドヨーガ会長Shri.OP Tiwariの長男。伝統的なヨーガの遺産に囲まれ、そこでは彼を1981年にディガンバルジの弟子として受け入れられ、伝統的テキスト、マントラヨーガ、プジャ、プラナーヤーマ、また高度なヨーガやアーユルヴェーダの知識とスキルが授けられました。彼の父であるShri.OP.Tiwariからはプラナーヤーマとハタ・プラディーピカーを学びました。

2012年より、父Shri.OP.Tiwariの要請で、彼は、世界中を旅しながら、アーサナ・プラナーヤーマ・瞑想・マントラ、そしてアーユルヴェーダの理論と実践を古典に忠実に純粋なヨーガの基礎を指導し広める活動

を行っています。彼の古典に添った技術と実践は、多くの国々から求められ、そのオファーは留まることなく世界各地で続いています。2017年度から、日本に於いてカイヴァルヤダーマから出される

「Certificate course in Yoga(証明書コース)」が始まり、最後の総集編の指導を行なっています。並行して、2016年から初めて同専修大学でスタートした「プラナーヤーマTTC 3年コース」で世界のヨーガ指導者たちを率いて指導にあたっています。2020年からは同専修大学のプラナーヤーマTTC(日本ではKaivalyadhama japan主催)の1年の基礎TTCを世界4カ国で開催し日本での指導にあたります。



Mika Nishimori

小学校教員歴14年を経て、渡印し南インドにてTRADITIONAL YOGAのVinod Kumarに師事。Yoga Teachership Training (200h) 終了。2011～2012年インド政府機関下 Kaivalyadhama Gordhandas Seksaria College of yoga and Cultural Synthesis (Diploma in yoga education) に留学。1500h終了。

Kaivalyadhama network teacherとして、国内外での指導許可を得る。インドにおける伝統ヨーガの普及、指導育成を行う。2016年12月19日Kaivalyadhama Yoga Instituteより日本の提携校として許可を

得、同時に初めて日本でのKaivalyadhamaとのCCY開校を許可され、Sudhir Tiwariと共に指導を始める。また、2016年より自己の修練としてKaivalyadhamaでのThree years pranayama course(TTC)受講。2019年11月第1号の称号授与。1800h終了。2019年3月26日、世界で、カナダ、フランス、アメリカ、中国に次ぐKaivalyadhama Branch 『Kaivalyadhama JAPAN』を結ぶ。

レクチャー

使用する教科書、プレゼン、資料は、Kaivalyadhamaから発行された本を日本語に翻訳したものを使用。



アーサナ

古典に基づき、パタンジャリの定義・技法に沿い、「最小限の努力」で無理のない姿勢を保持し「安定さ」、ご自分の心地よい「快適さ」を見つけ、そこにとどまっています。



ムドラ・バンダ



ムドラでは、身体の不随意筋を意識的にコントロールしていきます。その実習により、自律系の活動を調整し、より大きな自己コントロール力を得ることができます。また、バンダは、プラーナーヤマの技術として行われ、プラーナの流れをある一定の方向に向けさせます。このコースでは、古典のスキルを段階を追って実習していきます。

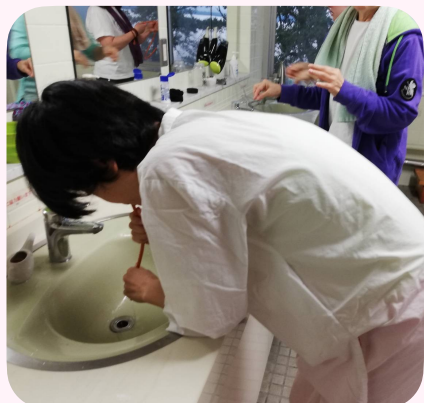
プラーナーヤマ

Pranaとは、「生命エネルギー」のことであり、Ayamaは、プラーナの「コントロール・休止すること」であり、プラーナーヤマとは、呼吸で息を吸う状態と、吐く状態が中止されることをいいます。それにより、自律神経系の呼吸器系のインパルスがコントロールされ、心理、生理学的にもよりよい影響を得、調和のとれた人格の統合へとつながります。なので、伝統的な方法論を熟知して、経験を積んだ指導者の指導に従うようになっています。



クリヤ

クリヤとは、身体を浄化する技法であり、ショーダナ・クリヤとも呼ばれ、「内側の浄化」という意味です。ハタ・ヨーガでは必須の技法で、その目的は、内蔵や組織を形成している細胞の適応能力の幅を広げ、反射反応の閾値を変化させることで、心理・生理的なバランスの維持に貢献します。本校では、正しい技法で、段階を追って指導していきます。



KDHAM, CERTIFICATE COURSEを受講して

YOGAの哲学の学びは、最初は慣れない言葉だったけど、何度も繰り返し学んでいくうちに、日常の中でよりよい生活をするために必要なものばかりで、ぜひ取り入れていきたいと思った。

ヨーガ哲学と実習を通じて指導者として揺るがない自分とぶれない指導が出来るようになった。

人として大事な部分を、この学校で学んできたつもりだったが、日常に生かせていなかった。でも、応用コースを受講することによって、ティワリジとの授業の中で、ヨーガが何であるか、それをどのようにやるか、深い学びを重ねていく中で、ヨーガを日常に活かす事が出来るようになった。

このコースを受講することによって、自分だけでなく、家族や周りの人との関係性がよくなった。
これからも家族のために、自分のために学びを続けたい。



体験者の声

「基礎コースを終えて、伝統ヨーガに関する膨大な情報量、淀みなく湧き出ることばの数々、まさにパタンジャリのいう“長い期間（忍耐）、休みなく（献身）、大いなる真剣さ（信念）”を持って進められてきた講義の数々は、それだけでも貴重な財産であり、新しい発見であったと思う。こんなに深く、また繰り返し学習を重ね、それをまた日常の実践に繋げていくことは貴重な体験を学んでいるという実感がある。特に今まで、過去にいろいろな教室に通ってみたが、自分の中になかった「浄化法（ジャラ・ネイティ、スートラ・ネイティ、ダнда・ドウティ、カパーラ・バーティなど）」「呼吸法（アヌーロマ・ヴィローマ、ウッジャーイー、他）は、まだ始まりに着いたばかりだが、ここでは段階的な実習法を学べたことが大きな収穫であった。今後もさらに継続して修練していきたいと思っている。今特に感じるのは、浄化法を行うことによって、“身体の抵抗力”が向上した事を感じている。また一方で、呼吸法に関しては、教室での実習では、心の落ち着きと安らぎを感じることができるが、日常生活に戻ると、その状況を忘れ、自分の中の悪い習慣に捉われている自分を感じることがある。パタンジャリのいう「クリヤヨーガ」の定着化を目指したい。

最後に、この学びによって、いつのまにか自分の中に起こる変化への“気づく自分”を体得していた。日常が軽くなった気がする。“継続は力なり”の言葉の通り、今学んでいる“伝統ヨーガ”を忍耐強く継続的に学び続けたいと思う。ヨーガが自分にとっての“生きる力”であるから・・・」

一期生（高校教諭・男性）

2021年KaivalyadhamaとのCCY開講予定（ヨーガ証明書コース）

Step1【基礎編】 オンライン講義+対面レッスン 100H(50H×2) 基礎①②両方受講必須		Step2【応用編】 リトリート 100H 2020年開催	Step3【総集編】 リトリート 50H 2020年開催
【基礎編①】50H 4月2日(金)~5日(月) 6月2日(水)~5日(土) *レポート提出あり	【基礎編②】50H 9月4日(土)~5日(日) 9月11日(土)~12日(日) 10月2日(土)~3日(日) 10月9日(土)~10日(日) *レポート提出あり 対面レッスンの日程は後程 ご連絡致します	8泊9日のリトリート形式となります (日程は後程ご連絡致します) *全コース合同で行います	Sudhir Tiwariとのリトリート 5泊6日のリトリート形式となります (日程は後程ご連絡致します)
		【場所】 (予定) 国立阿蘇青少年交流の家 (昨年)	【場所】 (予定) 国立阿蘇青少年交流の家 (昨年) HP http://aso.niye.go.jp
対象者： ・ヨーガのことを学びたいすべての方、 年齢・性別・指導歴、ヨガ歴は問いません。 ※基礎編100Hのみの受講者はオンライン証明書を 発行致します		対象者： ・Kaivalyadhama CCYと同様の 修了書授与を希望される方は 必須	対象者： ・基礎・応用編を受講された方 でKaivalyadhama CCYと同様の 修了書授与を希望される方は 必須 ・Kaivalyadhamaの各コース受 講経験者・オンラインコース 受講経験者 ・その他応相談
【受講費】 基礎（100時間） 早期割:169,000円(2月20日までの振込) 通常:189,000円(3月15日までの振込) 応用篇（100時間） 159,000円+別途、応用編の宿泊費 早期割 基礎編①②+応用編 325,000円（2月20日まで） 受講費は講義費、資料費(KaivalyadhamaのBook、日本語翻訳テキスト)クリヤの道具・認定費 を含みます。 *以下の2冊は各自でご準備ください。 『ヨ-ガ・セラピー』 著者:スワミ・クヴァラヤナンダ 翻訳:山田 久仁子 出版社:春秋社 『インテグラル・ヨ-ガ』 (パタঞ্জリのヨ-ガ・スートラ) 著者:スワミ・サッチダーナンド 翻訳:伊藤 久子 出版社:めくまーる			【受講費】 総集編 2020年度は 参考までに 115,000円 諸経費、宿泊費込み * 受講費納入詳細は、後 ほどご連絡いたします。 (8月頃)

CCY終了予定 2022年11月末(予定)

試験日は後日指定致します。試験結果後のちにKaivalyadhamaからの証明書が発行され、同時にインドのIYA(インドヨーガ協会)にも登録され認定証が発行されます。

応用編、総集編は自然豊かな阿蘇の大地でのリトリートをお楽しみください。(予定)

※2021年度の相談を受け付け中です。

※阿蘇宿泊費は(1泊810円+食費)、現地支払になります。

※基礎編、応用編、総集編の詳細は申し込み後にプログラムをお渡しいたします。

※Sudhir Tiwariとのリトリートは、朝からのプジャーにはじまり、古典スキルの指導・チェック、一人一人への懇切丁寧な指導が受けられ、アーユルヴェーダによる脈診から、個々のドーシャ(資質)にあった練習や生活指導も行われます。

※分割でのご相談も受けます。

※いつでも面接、相談を受付けいたします。

問い合わせ・申し込み先

代表：西守 美香

〒861-0501 熊本県山鹿市山鹿1331 Kaivalyadhama Japan office

HP: www.kdhamjp.com Email: kdham_japan@yahoo.co.jp

※ホームページの「お問い合わせ・申し込み」からも受付できます。

TEL: 090-4772-0837



【振込先】

ゆうちょ銀行：〈店番〉七一八〈記号〉17130〈番号〉普通 36948451〈振込先名〉西守 美香

PayPay: 09047720837

履修科目

【I. パータンジャリ・ヨーガ・スートラ(P.Y.S.)の基礎】

(1) 哲学的基礎

- ① インドの哲学的思考の概観とその特性
- ② サーンキヤ哲学から見P.Y.S.の基礎
- ③ 古代インド伝統におけるP.Y.S.位置付け:歴史的展望
- ④ P.Y.S.と他のヨーガの伝統
- ⑤ P.Y.S.の概観、著書について、パタンジャリによるヨーガの本質
- ⑥ P.Y.S.の伝統的・現代的注釈、P.Y.S.に関連した他の著作

(2) サマーディ・パーダのコンセプト的理解

- ① アヌシャーサナ
- ② ヨーガの心理学
- ③ チッタ
- ④ ヴルッティ
- ⑤ ニローダ
- ⑥ スワルーパ・プラティシュタとヴルッティ・サループィヤタ
- ⑦ アヴィヤーサとヴァイラーギ
- ⑧ サンプラニヤータとアンニャ
- ⑨ バーヴァ・プラティヤーヤ
- ⑩ ヨーガ・サーダナを促進させる要因
- ⑪ イーシュワラのコンセプトとイーシュワラ・プラニダーナ、プラナヴァ・ジャパ
- ⑫ チッタ・ヴィクシェーパとアンタラーヤのコンセプト
- ⑬ エーカタットヴァ・アヴィヤーサ
- ⑭ チッタ・プラサーダナのコンセプトと方法論
- ⑮ サマーパッティ、サビージャ・サマーディ、ニルビージャ・サマーディ
- ⑯ ルタンバラ・プラジュニヤー

(3) サーダナ・パーダのコンセプト的・実践的基礎

- ① クリヤ・ヨーガとは何か？
何故クリヤ・ヨーガか？
クリヤ・ヨーガの教育的価値
- ② クレーシャのコンセプト
- ③ 苦痛と苦悩へのヨーガ的な見解
- ④ 苦悩を克服する4段階の方策
- ⑤ ドラシュタ・ドリシュヤの性質とその関連
- ⑥ P.Y.S.における知識(ヴィヴェカ・キヤーティ)のコンセプト
- ⑦ アシュターンガ(8部門)・ヨーガのコンセプトと実践
- ⑧ ヤマ・ニヤマのコンセプトと実践
- ⑨ アーサナのコンセプトと実践
- ⑩ プラーナーヤーマのコンセプト:その発展と実践、パタンジャラ・ヨーガとハタ・ヨーガの視点から
- ⑪ プラティヤ-ハーラのコンセプトとその実践、他の文献の参照から

(4) ヴィブーティ・パーダのコンセプト的・実践的基礎

- ① ヴィブーティのコンセプト
- ② ダーラナ・ディヤーナ・サマーディのコンセプト、それらの特性
- *③ サンヤマのコンセプト
- *④ ダルマメーガ・サマーディの性質
- *⑤ サットカーリヤ・ヴァーダのコンセプト
- ⑥ P.Y.S.における解放の特性

【II. ハタ・ヨーガの基礎】

(1) ヨーガの歴史とヨーガの学派

- ① 5つのハタ・ヨーガ文献
- ② 重要なヨーガ・ウパニシャド
- ③ ヴァシスタ・サンヒター
→ ゴーラクシャ・シャタカ

(2) 重要なヨーガ文献の紹介

- ① ハタ・プラディ-ピカ-の原文(日本訳)

(3) ヨーガの成功のために配慮される重要な側面

- ① 理想的な住居
 - ② 促進要因と阻害要因
 - ③ ヨーガ的なダイエット(ミタハーラ)
 - ④ 理想的な季節
- (4) ハタ・ヨーガ文献類におけるヤマとニヤマ(バダカ・サダカの意)

(5) アーサナのコンセプトと実習

- ① 定義と定義の研究
- ② アーサナの分類:i)古代ii)現代
- ③ ハタ・ヨーガの重要文献におけるアーサナ

(6) ヨーガ文献に見られるヨーガ的/秘教的な人体観

- ① ナーディとカンダのコンセプト
- ② チャクラのコンセプト
- ③ クンダリニーのコンセプト
- ④ ヴァーユのコンセプト
- ⑤ グランティのコンセプト
- *⑥ タットヴァのコンセプト
- *⑦ マルマスターナのコンセプト
- *⑧ 16のアダーラのコンセプト

(7) クンバカ / プラーナーヤーマ

- ① プラーナーヤーマの発展
- ② 様々なヨーガ文献におけるビージャ・マントラやプラヴァナの適用
- ③ ビージャ・マントラやプラヴァナを用いないクンバカ
- ④ それぞれのハタ・ヨーガ文献に見られるクンバカの種類とその分類
- ⑤ ヨーガ文献に見られる種々のクンバカの技法
- ⑥ 正しいプラーナーヤーマの重要性
- ⑦ ナーディ・ショードナとハタ・シッディの性質

(8) ムドラー

- ① ムドラーの概念とハタ・ヨーガにおける位置付け ムドラーの目的
- ② ムドラーにおけるプラティヤーハーラとダーラナ
- ③ 代表的なヨーガ文献における様々なムドラー

(9) ハタ・ヨーガに於けるディアーナとヴァシスタ・サンヒターにおけるディアーナ

(10) サマーディ/ナーダーヌサンダーナ

- ① ゲーランダ・サンヒターにおけるサマーディの性質、それを達成する様々な方法
- ② ラヤとは何か、ナーダーヌサンダーナとは何か、ハタ・プラディープিকাにおけるその段階と技術

(11) ハタ・ヨーガ文献に基づくヨーガ・セラピーの原則、特にハタ・プラディープিকা-第5章を参照して

【III. ヨーガと文化の統合・価値教育】 ＊ 1 部扱います

- (1) ヨーガと文化の統合
ヨーガと価値教育: 価値の意味、分類、重要性

【IV. 人体の構造・機能とヨーガの実習の効果】

(1) 人体の構造と機能.

- ① 細胞 a) 構造 b) 細胞小器官 c) 機能
- ② 各組織の階層 (概観)
- ③ 器官系
 - ・ 神経系
 - ・ 心臓血管系
 - ・ 排泄系
 - ・ 循環器系

- ・ 呼吸器系
- ・ 消化器系
- ・ 内分泌系
- ・ 骨格系
- ・ 筋肉系

④ 感覚器官、特に目と耳、構造と機能

(2) 伝統的な理解からのヨーガ・セラピー

- ① 治療的過程から見た現代的な理解とウパニシャド的な理解: パンチャ・プラナーナ、パンチャ・コーシャ、パンチャ・マハブータ etc.

- ② これらの理解の平均的な健康人へのヨーガ指導との関連、そして機能的障害のある患者、特に中年期以降の患者を扱う場合の特別な注意点との関連

- ③ マタニティーにおけるヨーガ 児童期におけるヨーガ

- ④ アーユルヴェーダ的な栄養とライフスタイルへの視点

- ⑤ アーサナ、定義、分類、様々なシステムへの効果、アーサナとエクササイズの違い

- ⑥ パータンジャラ・ヨーガ・スートラの5つのスートラで説明されるプラナーナヤーマの生理学

- ⑦ 様々なプラナーナヤーマの種類

- ⑧ プーラカ・レーチャカ・クンバカの関係、バンダの効果、関連した研究の参照

(3) 現代的理解によるヨーガ・セラピー

- ① 一般的な新陳代謝と栄養学
- ② ホメオスタシス
- ③ 方法論: 患者の病気を理解すること a) 病歴 b) 検査
- ④ a) と b) に基づいた様々なヨーガ技法の選択

【V. ヨーガとメンタル・ヘルス】

- ① ヨーガと現代心理学の理論的理解
- ② メンタル・ヘルス: その意味、決定要因、および応用
- ③ 「正常」とは?
- ④ フロイトの精神分析
- ⑤ 「葛藤」「個々の調整」「欲求不満」のためのヨーガのアプローチ
- ⑥ ストレス・病気・心身症の為のヨーガのライフスタイル
- ⑦ 祈りとは?

【VI. 実習】

(1) ヨーガの実習トレーニング

① アーサナ

< 仰向け >

- ・ シャワ・アーサナ
- ・ シルシ・アーサナ
- ・ アルダ・ハラ・アーサナ (片足/両足)

- ・ ウッタナ・パーダ・アーサナ
- ・ ヴィパリータ・カラニ
- ・ サルヴァーンガ・アーサナ
- ・ マッツヤ・アーサナ
- ・ ハラ・アーサナ
- ・ アルダチャクラアーサナ

< うつ伏せ >

- ・ ニラランバアーサナ
- ・ ブージャンガ・アーサナ
- ・ アルダ・シャラバ・アーサナ
- ・ シャラバ・アーサナ
- ・ ダヌーラ・アーサナ
- ・ マカラ・アーサナ

< 座位 >

- ・ ヴァックラ・アーサナ
- ・ アルダ・マツチェンドラ・アーサナ
- ・ ジャヌー・シルシ・アーサナ
- ・ パスチマッターナ・アーサナ
- ・ ヴァジュラ・アーサナ
- ・ スプタ・ヴァジュラ・アーサナ
- ・ ヨーガ・ムドラー
- ・ ウシュトラ・アーサナ
- ・ ゴームカ・アーサナ

- ・マンドゥーカ・アーサナ
- ・ウッタナ・マンドゥーカ・アーサナ

- ・ククッタ・アーサナ
- ・バッドラ・アーサナ
- ・マユラ・アーサナ

<立位>

- ・チャックラ・アーサナ(横曲げ)
- ・ヴリクシャ・アーサナ
- ・タダー・アーサナ
- ・ガルーダ・アーサナ
- ・ウッカタ・アーサナ
- ・パタ・ハスタ・アーサナ

②他のアーサナ

- ・クロコダイル・プラクティス
- ・パヴァナ・ムクタ・アーサナ(アルダ/プールナ)
- ・ナウカ・アーサナ(仰向け)
- ・カルナ・ピーダ・アーサナ
- ・ナウカ・アーサナ(俯せ)
- ・サルパ・アーサナ
- ・パルヴァタ・アーサナ
- ・トーラングラ・アーサナ
- ・パーダングシュタ・アーサナ
- ・トリコーナ・アーサナ

③瞑想用アーサナ

- ・パドマ・アーサナ
- ・シッダ・アーサナ
- ・スヴァスティカ・アーサナ
- ・サマー・アーサナ
- ・ゴーラクシャ・アーサナ

④ドリシュティ

- ・ブルマッディヤ・ドリシュテ
- ・ナーサーグラ・ドリシュティ

⑤プラーナーヤーマ

- ・アヌローマ・ヴィローマ
- ・ウッジャーイー
- ・スーリヤ・ベータナ
- ・チャンドラ・ベータナ
- ・シータリー
- ・シットカーリー

- ・バストリカー
- ・ブラマリー

⑥ムドラー・バンダ・クリヤー

- ・シンハ・ムドラー
- ・ジフヴァ・バンダ
- ・ブラフマ・ムドラー
- ・ムーラ・バンダ
- ・ジャランダーラ・バンダ
- ・ウッディヤーナ・バンダ
- ・カパーラバーティ
- ・ナウリ
- ・アグニサーラ(ヴァヒニサーラ)
- ・ジャラ・ネーティ
- ・ラバー・ネーティ
- ・ヴァーマン・ダウティ
- ・ダンダ・ダウティ
- ・ヴァストラ・ダウティ
- *・シャンカ・プラクシャラーナ(ヴァリサーラ)

・トラータカ

⑦マントラ読誦

- ・オムカール
- ・シャンティパース・ガヤトリマントラ
- ・プラナヴァ・ジャパ
- ・スヴァスティ・マントラ
- *・マハープルシャ・ヴィッディヤ
- ・ギター15章
- ・P.Y.S.1章と2章
- ・オーム・スタヴァナ

(2)ヨーガの実習の教授法

①概論

②ヨーガとヨーガの実習法

③教授法の意味と領域

④教授法のリソース

⑤クラス・マネージメント

⑥レッスン・プラン

⑦モデル・レッスン

(3)教育実習

(4)筆記試験

CCYで使用する教科書

- ・Hathapradipika (日本語)

- ・Yoga Therapy (Kaivalyadhama・日本訳出版物)

- ・インテグラルヨーガ (ヨーガーストラ/kaivalyadhamaのヨーガーストラ)

- ・Applied Yoga (Kaivalyadhama ヨーガとその応用・日本語)

- ・Yogic Techniques (Kaivalyadhama ヨーガの技術論・日本語)

- ・Yogic Practices (Kaivalyadhama ヨーガの実習のガイドライン (日本語))

- ・ヨーガ講義テキスト、プレゼン資料

- ・クヴァラヤーナンダジの「ASANA(日本語)」

- ・クヴァラヤーナンダジの「PRANAYAMA (日本語準備中)」

- ・Sudhir Tiwarijiからの資料 (日本語)