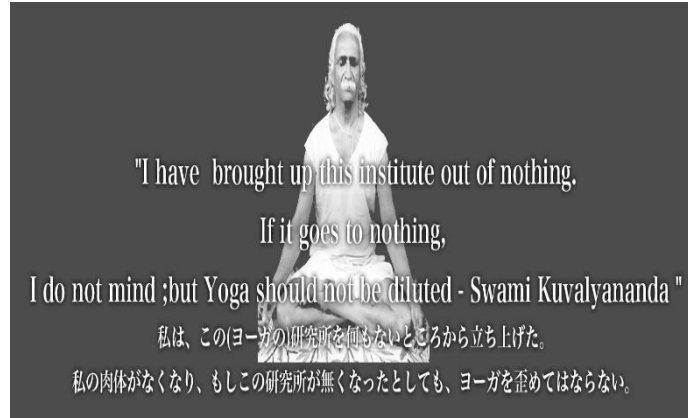




2025 Kaivalyadhama Japan Certificate Course in Yoga



はじめに



Kaivalyadhama ヨーガ専修大学の創始者 Swami Kuvalyananda が遺されたメッセージを私たちは今日まで守り続けてきました。そのすべては古来ヨーガの理論、実践法であり、またどのようにしてヨーガのゴールに向かうかの発展のスキルの基礎を間違いなく修得できるのが本校の特色です。

Gurukulam(グルクラ方式)

少人数制での師から古典ヨーガを学びたい生徒への伝授

コースの目的： 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。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。

本校では、

- 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、日本の地で日本語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です。(本校でのみ配布している日本語訳使用) 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、プラーナーヤーマ、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。

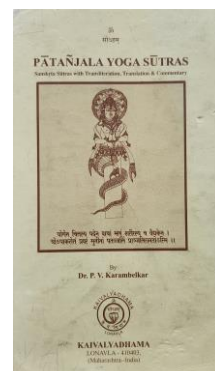
④このコース内容はインドの IYA(インドヨーガ国際協議会)の認定コースの内容をカバーしています。

受講資格

1. 古来ヨーガを真に学ぶ気持ちがある方
2. ヨーガの初心者、指導者に関わらず学ぶことができます。
3. 年齢問わず学ぶことができます。
4. 本校で学んだことを純粋に実践、指導する思いのある方

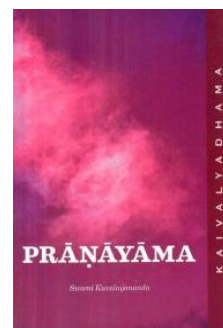
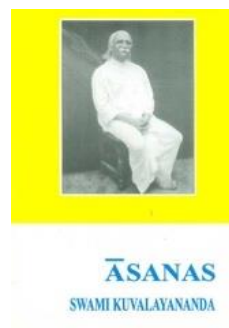
トピック(詳細は下記に)

- ・ヨーガの紹介 & Patanjala Yoga
- ・ハタ・ヨーガ紹介・実践法
- ・ヨーガと価値教育
- ・解剖学 & 生理学
- ・応用のヨーガ(Wellness, 予防, Positive Health など)
- ・メンタルヘルスとヨーガ
- ・ヨーガとアーユルヴェーダの関係
- ・指導法



参考文献

- Pranayama by Swami Kuvalayananda
- Asana by Swami Kuvalayananda
- Patanjali Yoga Sutras by Dr. P V Karambelkar
- Yogic Therapy by Swami Kuvalayananda
- Hathapradipika, Gheranda Samhita
- Basic Ayurveda
- Anatomy and Physiology of Yogic Practices
- Teaching Methods by Dr.R.S.Bhogal



Teacher Profile



Shri Sudhir Tiwari (監修)

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、伝統的テキスト、マントラ

ヨーガ、プジャ、プラーナーヤマ、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からはプラーナーヤマとハタ・ブ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・プラーナーヤマ・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「プラーナーヤマ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。2024年からは同専修大学のプラーナーヤマ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 ISHIBASHI (メイン指導)

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、身体の手随意筋を意図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、プラナーヤーマの技術として行われ、プラナー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。



Pranaとは、「生命エネルギー」のことであり、Ayamaは、プラナーの「コントロール・休止すること」であり、プラナーヤーマとは、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。

プラナーヤーマ



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。



2025 年 GurukulamCCY 開講予定 (ヨーガ証明書コース) 限定 8~10 名

講習日程 (対面&オンライン)

【日程】

前期：

① 6 月 25 日(水)－30 日(月)@御殿場国立中央青少年交流の家

② 11 月 25 日(火)－30 日(日)@御殿場国立中央青少年交流の家

後期：宿泊所の予約規定により後日お知らせいたします。

* Anatomy (有田先生)

* Yoga&Stress Management (Yoga&Mental Health)

Kaivalyadhama 講師陣によるオンライン講義、また途中のオンライン講義を入れていきます。日程詳細は後日連絡致します。(アーカイブ視聴あり) 非常に内容が深い部分でもあり、繰り返し学べるようにしていきます。

* 試験日程会場は後日連絡致します。

【受講費】

一括 385,000 円 (3 月末日まで)

分割 405,000 円 (※分割割りのご相談はご連絡下さい)

・受講費は講義費、オンライン講義・サポート・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。

・研修の宿泊費 (安価)、経費は別途。

* 以下の 2 冊は各自でご準備ください。

①『ヨ-ガ・セラピー』著者:スワミー・クヴァラヤーナンダ 翻訳:山田 久仁子

②『インテグラル・ヨ-ガ』(パタンジャリのヨーガ・スートラ)

著者:スワミー・サッチダーナンダ 翻訳:伊藤 久子

2025 年内 申し込み方法

※HP より申込・オンライン面談・受講許可後申込書送付と入金後に㊟シラバスをお送り致します。

※分割でのご相談を受け付けます。

※受講許可の後グループラインを作って連絡・指導アドバイス等を行っていきます。

<問い合わせ・申し込み先>

代表：石橋 美香

HP：www.kdhamjp.com

Email：kdham_japan@yahoo.co.jp TEL：090-4772-0837

※ホームページの「お問い合わせ・申し込み」から受付いたします。先着順

【振込先】 ゆうちょ銀行〈記号〉七一八〈番号〉普通 3694845〈振込先名〉石橋 美香

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 サーンキャ哲学から見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 ヴルツァ
- ⑤ ニローダ
- ⑥ スワルーパ・プラティシュタとヴルツァ・サループヤタ
- 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ヤ
- ⑨ バーヴァ・プラティヤヤ
- 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・ブ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

(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・プラディーピカーの原文(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 クンダリーニーのコンセプト
- 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・ヤマの生理学
- ⑦ 様々なプラナーナ・ヤマの種類
- 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)

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)