

RYT200 CURRICULUM (全25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<続き>	中立<後編> ヨガクラス：ハタヨガ	
DAY3	中立を理解する<後編> 運動学基礎について	ヨガクラス：リラックス はじまりのアーサナ アジャスト	タダ・アーサナ/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 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：股関節屈曲	
DAY5	逆転とは 哲学：サーンキヤ・ヨーガ・ヴェーダンタ	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
DAY6	肩関節屈曲と周囲の関節の動きとは 哲学：ヨーガを哲学する、 OMYOGAアーサナ理論について チュートリアルヨーガ術語	肩関節屈曲シリーズ	ウールドゥヴァ・ハスタ・アーサナ/ウールドゥヴァ・バッタ・ハスタ・アーサナ
DAY7	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 股関節外旋・外転シリーズ	アドー・ムカ・シュヴァ・アーサナ
DAY8	クラス構成について	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 ティーチングプラクティス プラーナーヤーマ	プラサーリタ・パードウッターナ・アーサナ/バッド・コーナ・アーサナ/アグニスタンバ・アーサナ/ウパヴィシュタ・コーナ・アーサナ
DAY9	左右非対称とは 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 ・ディルガプラナヤマ	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・パーダングシュタ・アーサナ/ヴリクシャ・アーサナ
DAY10	OMYOGA瞑想理論について 有の瞑想について<前編>	左右非対称・股関節外旋・外転シリーズ	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
DAY11	膝関節とは 脊柱回旋・側屈とは 有の瞑想について<後編> 無の瞑想について 股関節内旋・膝関節とは	左右非対称・股関節外旋・外転シリーズ 脊柱回旋・側屈シリーズ	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/マリーチアーサナIII

	理論	実践	アーサナ
DAY12	後屈・肩関節伸展とは 股関節伸展とは 体幹強化とは	後屈・肩関節伸展シリーズ 股関節伸展シリーズ 体幹強化シリーズ複合伸展シリーズ 有の瞑想	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(ウールドゥヴァ・ムカ・パスチモ ッターナ・アーサナI)/ブランクポーズ/ ウールドゥヴァ・ブラサーリタ・パダ・ アーサナ/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
DAY13	ヴィンヤサタイプとは 太陽礼拝とは プラーナーヤーマについて	複合伸展シリーズ 太陽礼拝 太陽礼拝ティーチングプラクティ ス 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	
DAY14	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 休息の中の休息について	休息シリーズ 休息の中の休息 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	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/バラ・ アーサナ/アドムカ・ヴィラ・アーサナ/ ワニのポーズ/アパン・アーサナ/スプ タ・バッド・コーナ・アーサナ/シャヴ ァ・アーサナ/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
DAY15	セラピカルヨガとは ティーチング基礎について	休息の中の休息	
DAY16	立位とは 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 プラーナーヤーマについて	ヨガクラス：ヴィンヤサ 立位の応用 プラーナーヤーマ(2種) ・カパーラパーティ ・バストリカ・プラーナーヤーマ	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
DAY17	マントラについて 有の瞑想で心をのぞいてみよう	ヴィンヤサシークエンスC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) 有の瞑想	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
DAY18	ヴィンヤサシリーズBクラス構成 を知ろう	ヴィンヤサシークエンスBデモク ラス 立位の応用	
DAY19	座位を応用する ハタヴィンヤサシリーズDクラス 構成を知ろう	ハタヴィンヤサシークエンスDデ モクラス 座位の応用シリーズ 有の瞑想	パドマ・アーサナ/パリヴリッタ・ジャ ーヌ・シールシャ・アーサナ/アルダ・ マツェンドラ・アーサナI

	理論	実践	アーサナ
DAY20	鎮静について ハタBクラス構成を知ろう	鎮静シリーズ 後屈・体幹シリーズ ハタBシークエンスデモクラス 有の瞑想	セツ・バンダ・サルヴァンガ・アーサナ/プールヴォッターナ・アーサナ/ヴァシシュタ・アーサナ
DAY21	ハタCクラス構成を知ろう ゆるヨガビジネスについて1	ハタCシークエンスデモクラス 有の瞑想	
DAY22	逆転とは アーユルヴェーダ	逆転シリーズ	ワールドヴァ・ダンダ・アーサナ/サーランバ・シールシャ・アーサナ ハラ・アーサナ/サーランバ・サルヴァンガ・アーサナ
DAY23	リラクスクラス構成を知ろう ゆるヨガビジネスについて2	リラクスクラスシークエンスデモクラス 有の瞑想	
DAY24	ゆるヨガビジネスについて3 卒業後について	プロフィール完成	
DAY25	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。