

*mai*  
yoga

ヨガ講師養成講座

**BASIC**



[www.maiyoga.jp](http://www.maiyoga.jp)

mai  
yoga

ヨガ講師養成講座

**BASIC**



## ヨガを知り、ヨガがもっと好きになる

MaiYoga ヨガ講師養成講座-BASIC

ヨガ初心者もヨガに慣れている方もヨガの基本をしっかりとマスターしたいという方にオススメなコースです。

ヨガとは?という基本的な知識をはじめ歴史や瞑想・呼吸・ポーズなどヨガと身体の知識や関係性を深めることができます。

ただ何気なくヨガのポーズをとるだけでなく、ヨガを知って自分の知識と身体に落とし込むことでさらにヨガの魅力を感じることができます。

一緒に楽しく Let's Yoga

Maiko

## ヨガとは？

『yoga』の語源は、サンスクリット語で『yuj(ユジュ)』『つながり』を意味しています。心と体、魂が繋がっている状態のことを表します。

ヨガは『馬に首機をかけるように心身を制御する』

※首機とは、馬につけてある首輪のようなハーネスのようなものです



## ヨガの効果は？

- |            |                |               |
|------------|----------------|---------------|
| 1 柔軟背の向上   | 9 血行促進         | 17 血圧、血糖値を下げる |
| 2 筋肉強化     | 10 リンパの流れを良くする | 18 腸機能の向上     |
| 3 バランス向上   | 11 骨の強化        | 19 筋肉の緊張を緩める  |
| 4 免疫力向上    | 12 ダイエット効果     | 20 デトックス効果    |
| 5 歪み矯正     | 13 神経系のリラックス効果 | 21 肩こり、腰痛緩和   |
| 6 心肺機能の向上  | 14 神経系機能の向上    | 22 集中力UP      |
| 7 細胞酵素量の増加 | 15 自律神経を整える    |               |
| 8 ヘルニアの予防  | 16 脳機能の向上      |               |

## ヨガインストラクターとは？

- 明確なインストラクションをする（勉強する、練習する）。
- 怪我が無いように導く。アライメントを正しく伝える。
- 平等なレッスンをする。
- ポーズを取れない人を励ます。
- レッスンをマンネリ化させない。
- コミュニケーションを取りながら進める。
- ヨガがしやすい環境づくり（音・照明・室温）

---

## ヨガ器具

---



■ **ヨガマット**  
アーサナでのケガ予防



■ **ティンシャ**  
瞑想から覚醒する時のシンボル



■ **ボルスター**  
アーサナや休息姿勢を広範囲で補足する



■ **アイピロー**  
シャヴァーサナをより深く気持ちよくポーズに入り込ませる



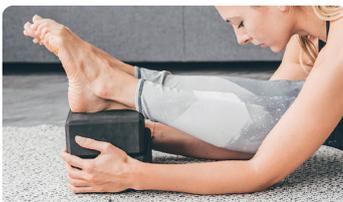
■ **シンギングボウル**  
人間の内なる感覚を呼び覚ます



■ **ブランケット**  
シャヴァーサナでクールダウン中に冷えから守る



■ **ベルト**  
ポーズの見直し、補助をする



■ **ブロック**  
ポーズの見直し、補助をする



■ **ネティポット**  
お湯を鼻から通す浄化器具

---

## AUM (オーム)

---

OM (オーム) ってなに？  
音と文字が意味するものは？



### 永遠を表す音

オームは、「a」「u」「m」の3つの音「ア」「ウ」「ン」から成り、3つの意識を表現しています。「ア」が起きている状態、「ウ」が夢見ている状態、「ン」が深く眠っている状態です。この3つの音を一つにしてオームを象徴する文字がॐです。

अ	a				
उ	u	→	ओम् [om]	→	ॐ
म	m				

ヨガクラスのはじめや終わりに参加者のみなさんで唱える「OM」(オーム)。短いながらも、パワフルなバイブレーションとなり、発声すると、おなか、鼻の奥、口元という順に響いてくるのがわかります。そのナチュラルな振動に、心も体も深い癒しを得ると言われています。

「オーム」は一番短くて身近なマントラですが、実は、マントラの中でも最も崇高だと言われています。マントラは、ヨガでは神聖な音を意味し、日本語では「真言」と言われます。

「マントラ」の語源は、サンスクリット語の2つの言葉から成り立っています。「マン」は考えること、「トラ」は現象的世界の束縛やネガティブな思考パターンから身をこと、あるいは解放することを意味します。

『スワミ・シヴァナンダの瞑想をきわめる』(産調出版)より

ヨガの起源は、今から約4500年前(紀元前2500年)頃、インド地方に生まれたインダス文明にあると言われています。

インダス文明の遺跡、モヘジョ・ダロやハラッパーからは、坐法や瞑想する人が記された出土品が発見されたことから、当時から何らかの修行法が存在し、それがのちにヨガとして確立されていったと言われています。

ヨガという語が見出される最も古い書物はBC800～BC500のバラモン教(ヒンドゥー教)の教典ヴェーダ聖典の中にある「古ウパニシャッド初期に成立したタイティリーヤ・ウパニシャッドという古典である。

また、BC350年～BC300年頃に成立したとされる「カタ・ウパニシャッド」には「感官の確かな制御である」とヨーガの最古の説明がある。そして2世紀～4世紀頃、正式なヨガの書物としてパタン=ジャリによって『ヨーガ=スートラ』としてまとめられている。この書物はヨーガの根本教典とも言われヨガ古典文献として最古である。「ヨーガとは心の働きを止滅することである」と説かれ、8段階の積み重ねによって構成されるのでアシュタンガ=八支則(8個の部分)と云われている12世紀～13世紀に、動的なヨガとして「ハタヨガ」が誕生した。

## 日本とヨガの関係

---

日本に瑜伽(ヨガ)として伝えられたのは、大同元年(806)、唐より帰国した空海である。瑜伽は、瞑想中心のものであり、現在は座禅として生き続けている。現在のヨーガとして日本に広まったのは昭和時代である。一時下火となったが、2004年頃から再びブームとなった。

## ヨガの教え（八支則・五戒五訓）

### ゴール

#### 完全に内的世界と繋がっている状態

- ⑧サマーディ (三昧) 悟り、三昧、超意識＝何にも頼らない自分の中にある幸せを感じられる状態
- ⑦ディヤーナ (瞑想) 自分と向き合う行為

### 架け橋

#### 内的世界との架け橋の役割

- ⑥ダーラナ (凝念) 集中・精神統一 エネルギーを内側に引き寄せて一点に集中させること
- ⑤プラティヤハーラ (制感) 内に集中するために外の情報をシャットアウトすること

### 準備

#### 身体の調整法

- ④プラーナヤーマ (調気法) 呼吸でエネルギーをコントロールすること
- ③アーサナ (坐法) ヨガポーズを通して今この瞬間に集中する瞑想の感覚を覚えること

### 基本

#### 社会生活をおくる上での心得

- ②ニヤマ (勸戒) 自分の中で守ること・やるべきこと
- ①ヤマ (禁戒) 自分以外の人・物と関わる上でやっちゃいけないこと

## 1. ヤマ (Yama)

**禁戒・道徳律 = 人や社会に対して やってはいけないこと**

「ヤマ」とは道徳的な戒めの事を言います。

これは行動だけではなく、発言の内容や思考も規定するものです。

「ヨガ・スートラ」ではヤマとして5つ挙げられています。

- ① Ahimsa (アヒンサ)・・・ **非暴力 (暴力をふるってはいけない)**  
人に対してはもちろんのこと、自分に対しても暴力を振るわないこと
- ② Satya (サティア)・・・ **嘘をつかない**  
言葉と行動を一致させて、真実に忠実であること
- ③ Asteya (アステイーヤ)・・・ **盗まない**  
物やお金はもちろん、時間や喜びも奪わないこと
- ④ Brahmacharya (ブラフマチャリヤ)・・・ **欲に溺れない**  
性的な行為を慎むこと
- ⑤ Aparigraha (アパリグラハ)・・・ **執着しない・貧欲にならない**  
物に執着せずに、本当に必要な物だけを手にし、他の者と分け合う心を持つこと

---

## 2. ニヤマ (Niyama)

---

観戒・道徳律 = すべきこと(自分に対して気をつけること)

---

「ニヤマ」とはルールや制御する意味の言葉です。

行為やふるまい、自分自身に向き合う態度において、守るべき規律を表しています。

「ヨガ・スートラ」ではニヤマとして5つ挙げられています

- ① Sauch (シャウチャ)・・・清浄(清潔を保つこと)  
自分の内側、身体、周囲の環境をキレイにすること。
- ② Samtosa (サントーシャ)・・・知足=足るを知る(今あるものに満足すること)  
自分が与えられた環境に常に感謝をする。必要以上に贅沢をしない。求めないこと。
- ③ Tapas (タパス)・・・苦行(鍛錬すること)  
自分で決めたことに熱心に取り組み目標に向かって努力し続けること。
- ④ Svadhyaya (スヴァディヤーヤ)・・・読誦(どくじゅ:本を読むこと、勉強すること)  
自分自身をより深く発見するため理解と学習をし続けること。
- ⑤ Isvarapranidhana (イーシュヴァラ・プラニダーナ)・・・祈り(自然に抗わないこと)  
自分の大切な人の幸せを祈ること。『祈る』とは『想いを持って行動すること』  
自然と一体化し、身をゆだねること。

## 3. アーサナ (Asana)

---

坐法 ヨガのポーズ アース=座る

---

## 4. プラーナヤーマ (Pranayama)

---

呼吸法(気)

---

生命エネルギーを入れる。

呼吸によって心と身体を繋げる。

交感神経と副交感神経のバランスをとる。

---

## 5. プラティヤハーラ (Pratyahara)

---

**制感**: 感覚のコントロール。

---

日常から心を切り離して、何ものにもとらわれない状態へとする。

## 6. ダーラナ (Dharana)

---

**疑念** 1つのことに集中することで心を動かさない状態を作る

---

プラティヤハーラによって感覚器官や身体機能まわりの刺激や対象から切り離されたところで自由になった心を特定の場所に集中させる。完全な意識の安定。

## 7. ディヤーナ (Dhyana)

---

**静慮** 一点に集中した心がそこにとどまる

---

対象の距離や差、考えがなくなり同化し始める。

## 8. サマーディ (Samadhi)

---

**三昧(さんまい)** 悟り・無の境地

---

あらゆる思考が停止した状態。

自分との対象が無くなり、肉体的にはほとんどの機能を失った状態。

心と体が眠ったかのようにくつろいだ状態。

心の働きは、あたかも目覚めているかの状態。

## 瞑想とは

---

瞑想とは「心を鎮めて自身と向き合い、今の自身の心がどう感じているか知ること」です。

瞑想で外側に向けている五感(視覚・聴覚・味覚・触覚・嗅覚)を内に向けて、高い集中状態にもっていくものです。

- 極度に集中力が高まり感覚を制することができる「心」が残ります。
- 瞑想ではその「心」の作用も止め、最後に意識だけになります。
- その何者にも捕らわれない状態がヨガで目指す「本当の自分」です。
- 最終的には瞑想は私的な探究です。

ヨガのプラナーヤマ(呼吸法)やアーサナ(ポーズ)は瞑想状態を作り出すためのトレーニングの一つです。瞑想は意識を内に向けてすることで新たな発見へ私たちをいざなってくれる素晴らしい時間です。

## 心と身体

---

フィジカル面(肉体)とメンタル面(精神)の関係は、医学的にも大きく注目されています。自律神経のバランスに限らず、身体的な病は多くがストレスによる緊張が原因と考えられています。心の状態が免疫機能に大きく影響を与えることがわかってきました。こうした心と身体の関係に着目したのがヨガです。

「心のコントロール」を目指す過程で身体の不調の解消、ボディメイク効果、メンタルヘルス効果などたくさんの効果をもたらしてくれるのがヨガの大きな特徴でもあります。人間の心と身体をひとつのものとするからこそ総合的に効く働きです。

これこそが、ヨガで瞑想することの最大の魅力ともいえるでしょう。