

新しいYOGAの潮流ヨガ歴50年の龍村修が責任指導 コロナ対策訂正版 1月1日

東京 集中式 第5期 2021年2月27日～4月18日

土日曜 1日3T× 3ヶ月18回 集中講座&2泊3日合宿で修了

龍村式呼吸法&健康YOGA インストラクター養成 6日間集中講座



途中参加可能です。費用は55000円×4=分割迄可

お申込み制です。下記連絡先へ「お名前・連絡先」をお知らせください。

メール osamu.tatsumura@gmail.com

呼吸法中心に学ぶヤングからシニア迄の心身の健康と癒しの

呼吸法とYOGAの智恵&スキルの修得

- ・ 本物のヨガと日本の瑜伽の伝統に出会いたい人
- ・ 健康体操では飽き足りない人・ 国際的に通用する実力をつけたい人

主内容 龍村指導の養成講座は、身体が固いか否かなどは関係ありません。

- ・ 中高年の為の、やさしく効果的で安全な呼吸力開発法 各種動的呼吸法と静的呼吸法
- ・ 身体が喜び、気持ち良くなりリラクセスが巧くなる Relaxation Yoga
- ・ 生命の法則に気付け、宇宙・自然の叡知が生じて来る Awareness Yoga
- ・ 自然治癒力が増し、心身が癒される方法を原理から学ぶ Healing Yoga
- ・ 身体が締めりパワーアップし、美しいプロポーションになる Power Yoga
- ・ 生活習慣病予防法や右記一覧表内容の各種講義でYOGAの生活への活かし方が分かる

会場 東京都中野区東中野4-9-1 第一元太ビル 4F

交通 JR 東中野駅東口から徒歩1分、地：落合駅2番出口より徒歩7分

資格 全18回&合宿出席者に基礎科修了書授与(合宿=必須単位)

講師 龍村 修 (ヨガ歴48年。龍村ヨガ研究所長。NPO 沖ヨガ協会理事長
日本のみならず、中国・台湾・米国でも指導)

費用 ¥220,000- (18回の費用)。(継続&再受講者は120,000円)

他必須合宿費用が必要です。合宿予定=2020/5月29(金)-31日(日)

*合宿費用=セミナー費27000円と2泊3日の宿食費：会場で異なる ¥20,000~25,000

・他にNPO法人 沖ヨガ協会賛助会員費 6000円を初日に収めて頂きます。

特典 東京の龍村指導HHC(ホリスティックヘルス・コンサルタント)

2回分を無料受講可能。従って養成=18回+HHC(2回)の合計20回勉強できます。

龍村 修 略歴

龍村ヨガ研究所長、国際総合生活ヨガ研修会主宰、NPO 沖ヨガ協会理事長、NPO 日本 YOGA 連盟副理事長。1948 年兵庫県生。早稲田大学文学部卒。学生時代の演劇活動の中でヨガに出会い、73 年求道ヨガの世界的権威、沖正弘導師の内弟子になる。以後、導師に同行し世界 10 数カ国以上でヨガ指導経験を持つ。85 年導師没後、沖ヨガ修道場長を経て 94 年独立。龍村ヨガ研究所開設。現在に至る。

テキスト

龍村 修著 下記 6 冊必読。「やさしい YOGA」(龍村ヨガ研究所版、講座費込)。

「深い呼吸で身体が変わる」&「深い呼吸で心が変わる」(草思社)「生き方としてのヨガ」(人文書院)。

「龍村式ヨガレッスン」(日貿出版社)参考、「龍村式指ヨガ」「龍村式眼ヨガ」「龍村式耳ヨガ」(日貿)

主催&申込 龍村ヨガ研究所 TEL&fax0463-85-3033 (神奈川県秦野市今泉 646-13)

メール= osamu.tatsumura@gmail.com 連絡先=龍村修スマホ=090-4930-8213

参加費用振込先=郵便振替口座：00290-1-75314. 加入者名=龍村 修

申込 途中参加可能です。抜けた便講座は 毎木曜 C 又は録画で取れます、

養成講座カリキュラム予定(2021 年 1 月 1 日コロナ新対策版)

* 各日とも 1 日 3 タイム 9 時~17 時 (8 時間で 3 タイム分を実施) 多少の変更あります。

回数/月日予定	／実習のテーマ	／講義①~⑪テーマ
① 02/27 土	① くつろぎ、呼吸体操、ネコ、腹式呼吸	① YOGA の意味と健康
② 02/27 土	② 自然体操、コブラ、直立、完全呼吸法	② 正姿勢、丹田、リラクゼーション
③ 02/27 土	③ 足の導引と氣流修正①	③ 呼吸と氣とリンパ液の循環
④ 02/28 日	④ 腰ねじり、前屈、犬、準備行法のコツ	④ 修正法の原理 1
⑤ 02/28 日	⑤ 導引と氣流修正②	⑤ 修正法の原理 2
⑥ 02/28 日	⑥ 三角、三角ねじり、片足立ち	⑥ 生活習慣病の予防
⑦ 03/27 土	⑦ 各種静的呼吸法と修正	⑦ 中高年のヨガ指導
⑧ 03/27 土	⑧ パワーヨガ他 & Q&A	⑧ 呼吸力の開発法
⑨ 03/27 土	⑨ 丹田強化ヨガと丹田呼吸のコツ	⑨ ヨガの流派と段階
⑩ 03/28 日	⑩ ヒーリングヨガ、二人組整体	⑩ ヒーリングの原理
⑪ 03/28 日	⑪ 肩立ち、スキ、弓、浄化呼吸法	⑪ 丹田力と仏性力
⑫ 03/28 日	⑫ バッタ、アーチ、他各種ポーズの修正	⑫ 呼吸と大脳と瞑想
⑬ 04/17 土	⑬ 各種ポーズの修正	⑬ 瞑想行法について
⑭ 04/17 土	⑭ 倒立、ポーズの復習①	⑭ インド四住期の思想
⑮ 04/17 土	⑮ ポーズを瞑想にする、	⑮ スピリチュアリティ
⑯ 04/18 日	⑯ マインドフルネス瞑想など各種	⑯ 真のヨガを探る
⑰ 04/18 日	⑰ 生活ヨガ、断捨離とヨガ	⑰ Q&A 指導者の心得
⑱ 04/18 日	⑱ 復習と指導実習	⑱ まとめ講義

東京 合宿 会場 伊豆いりあい村 2021 年 5 月 28 日—30 日

龍村ヨガ ホームページ <http://www.tatsumura-yoga.com>

養成講座 講義用テキスト一覧

*変更したり、加えたりすることがあります。ご容赦くださいませ。

第1回 ①ヨガとは何か 1-6

・ヨガ・瑜伽の原義、・5頭の馬と馬車、・ヨガ発生はいつごろか？ ・なぜ、体操的なことをするのか？、・様々なヨガの道、種類・準備の為のことをヨガと間違え、・八支則、十支則の図・釈尊の實踐されたのは求道ヨガ

②シャバアサナのポーズ 1-2 ・リラクゼーションの誘導法

③誰でもが呼吸が深くなる 1-2 ・呼吸体操 5種類

第2回 ①自然体操・修正瞑想法 1-2 立位法、座位法、臥位法

②ヨガでいう健康とは 1-2 ・人間的健康とは、・正しい病気の治し方の把握法、
・疲労箇所をくつろがせる原則 ・正しい健康法と治病法のコツ、
・生命の働き(高まるもの、邪魔なもの)

③丹田・肚とはなにか 1-2 ・丹田の位置・強めるコツ

④丹田と仏性の図=A面、日常生活の中の良い姿勢と悪い姿勢=B面

第3回 ①東洋的身体観を健康に活かす 1-4 ・呼吸と氣とオリエンタルエクササイズ

・からだは器・衣・宇宙・教材、・ダライラマの言葉、・息をしているから生きている
・目に見える世界と見えない世界の関係・日本や中国は肉体と靈魂に分ける(内宮と荒祭宮)
・経絡やナディーはどこにあるのか・人間存在の分け方の例

②足の導引ヨガ全身の縮図 1-2、足の反射部位図 1-2

第4回~5回 ①ヨガにふさわしい社会貢献・健康づくりの分野とは？ 1-2

運動の健康効果、・体操/ストレッチの健康効果・修正による健康効果、・冥想効果(三密)

②ヨガ修正行法講座 1-4 ・修正法について、・5種類の歪みについて、

・1逆重心、2前後、3偏り、4捻じれ、5開閉

・修正法原理、積極法、消極法、関連部位法 ・修正法の効果の整理、

③ヨガ教室で修正法を指導する場合の例 1-2

④修正法資料 1-2、関連部位とは何か、沖ヨガ式3分法の図

第6回 ①生活習慣病のヨガ的予防法 1-6 ・定義、・ヨガの取り組み方、・養生と未病、

自分が自分の医者、病人とは、・病気の原因の特定・3つの病気の治し方、・生命の喜び、
・ヨガ療法という表現、東洋的人体観の研究・沖ヨガ修道場の一日、生命の声を聞くとは、
・快感・痛快・苦痛、気分・呼吸・脈

②高齢者・中高年のヨガ指導の留意点 1-2 ③高齢者の身体機能の変化と行動特性 1-2

第7回~8回 ①呼吸と呼吸法を探る 1-6 ・氣プラナ 3種類大別・プラナ心身/関係、

・諸道諸芸のコツ、・ヨガ呼吸法の基本的効果、・呼吸法の種類・生活ヨガにおける呼吸法の構造、
・心のコントロール・インドヨガの人体観5つの鞘、・外呼吸と内呼吸

・カラー図 呼吸にかかわる筋肉群とは。 ②やさしいヨガ呼吸法 1-16 (8ページ)

第9回 ①ヨガの門(流派?)と段階 1-2 5つの門、・流派ではなく門、5つの門の特徴

②生活ヨガの十段階 1-2 ③ヨガを生活化する 1-2 行法面3つの旗頭、哲学面3つの旗頭

④パワーヨガとはなにか 1-2

第 10 回 ①呼吸とストレス対処法 1-6 ・ストレスとストレッサー、
・内的と外的ストレッサー・5つの内的ストレッサー、・抗ストレス力:ストレス耐性
・セリエ博士学説、・呼吸で抗ストレス力を高める・ストレスの自己チェック診断法

②ヒーリング系ヨガの鍵 1-2 ③ストレスと脳の関係 1-2 (カラー図)

④足圧法の図 1-2 ⑤各種の2人組ヒーリング法・ヨガ式整体法

第 11 回 仏性力の啓発 1-4P・仏性とは、・ブッダになる可能性、・仏性はどこにあるのか、
・脳の働と心、・仏性の内容は知恵と慈悲、・丹田力と仏性。仏教の仏性の内容 1P
四無量心、・四諦八正道、・無心とは。参考資料 1P、実践冥想ヨガより。

日本精神文化の特徴、無になる方法。仏性の広辞苑の内容 2P

第 12 回 呼吸と脳のリラクゼーション 1-2 呼吸と脳、体、心の緊張と脳、脳の疲労、
チャクラ脳、気づきの眼、瞑想脳、脳の傷と瞑想 参考:辞典の仏性、キリスト教の聖性
・自律神経の働き 1-4P 自律神経は3つ。腹側迷走神経の働きが新発見された。

第 13 回 冥想とは何か 1-6P 瞑想と冥想の違い、瞑想の例、釈尊の冥想、幅広い心、
因と縁、仏性と如来蔵、アサナと冥想、*瞑想の準備と6つ 1P、臥禅冥想 1P

第 14 回 古代インド思想に学ぶ生き方(四住期) 1-4P

参考資料、インドの古典の例(バガバットギータとは、マヌ法典とは) 4P

第 15 回 スピリチュアリティについて 1-6P ダライラマ 14 世の言葉、

WHO の健康定義の補完定義 1P 日本伝統の霊性について(神宮大宮司) 1P

参考 霊性について(大拙、JWT メーソン)、4P

第 16 回 ・呼吸冥想とマインドフルネス瞑想ヨガ 1-3P 数息、相随、止、観、浄。
方法、集中持続法、マインドフルネス・ヨガ土台 1P、NHK 放送要約 1P、
守破離の世界 1-2P、・断捨離行法・捨の心。1-5P

第 17 回 ・沖ヨガが10段階である理由 1-4P 1~7の理由

・ヨガ指導者への道 10 原則(沖先生口述記録) 1P ・ヨガ指導者の心得 1P

第 18 回 資料なし Q&A と懇親会

●沖道ヨガ合宿について

養成講座合宿は2泊3日の必須になります。会場は、地域で異なりますが、関東の場合は、伊豆になります。詳細は改めて発表しますが、2021年は3月5-7日又は5月29-30の予定。合宿はクラスの集合では無く、生活全体でヨガとする考え方です。基本は、沖ヨガ修道場で行なわれてきた陰陽交互研修生活です。ルーツは、インドのガンジーアシュラムや日本の禅寺の生活とと思ってください。