

新しいYOGAの潮流ヨガ歴50年の龍村修責任指導(21年コロナ対策1月版)  
東京開始 第37期R3年4月8日~9月9日予定

# 木曜コース 15時半~18時半[3時間×18回講座]新基礎科修了 龍村式呼吸法&健康YOGA

新インストラクター養成講座併用オンライン発信



**無料体験。必ずメールで申込み下さい。オンライン併用**

2月11日(木) 10:30~12:00、2月末迄に55000円振込済の方は費用は1万円引

●コロナ対策で対面募集6名迄。(2月11日以降希望者にオンライン録画配信)

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、マインドフルネスヨガ

・本物のヨガ、日本の伝統瑜伽に出会いたい人、健康体操では飽き足りない人

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
- ・生命の法則に気付く、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
- ・身体が締まりパワーアップし、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東中野駅東改札口、北階段から徒歩1分、共栄会商店街を歩く。伊料理店のビル4F

地：落合駅2b番出口より徒歩7分。出口から東中野駅方面へ。ONO理髪店を左折。

真直ぐ歩き、突き当り自転車やの角を左折。出会った道を右へ。ステーキハウス横の階段4F

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50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)。(継続受講者は120,000円)

●養成オンライン参加も費用は同じです。

他必須合宿費用が必要です。費用4分割55000×4可能。

・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 参加者は東京の龍村指導HHC(ホリスティックヘルス・コンサルタント)2回分を無料受講できます。従って養成=(18回)+HHC(2回)の、合計20回勉強できます

●参加できない日程を1回3タイムの日曜集中講座で、同じ番号の内容を受講することができます。

注意=オンライン参加の場合は、申し込み時に、その旨連絡が必要です。

## 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」「眼ヨガ」「耳ヨガ」(日貿出版社)

**主催&申込** 龍村ヨガ研究所 TEL&fax 0463-85-3033  
(〒257-0014 神奈川県秦野市今泉 646-13)  
メール= osamu.tatsumura@gmail.com

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

**連絡先** 龍村修=090-4930-8213

## 養成講座 新カリキュラム予定(2021 年 1 月新版)日程です。

\* 基本的に全ての講座を 龍村が講習します。多少の変更や入れ替えあります。

\* 各日とも 15:30-18:30 3時間×18回=54時間

回数/月日予定 /実習のテーマ (修正法を含む) /講義①~⑱テーマ(講義詳細は別紙)

① 04/08	① くつろぎ、呼吸体操、ネコ、腹式呼吸	① YOGA の意味と健康
② 04/15	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 04/22	③ 足の導引と氣流修正①	③ 呼吸と氣とリイタルイクサバ
④ 05/06	④ 腰ねじり、前屈、犬、準備行法のコツ	④ 修正法の原理 1
⑤ 05/13	⑤ 導引と氣流修正②	⑤ 修正法の原理 2
⑥ 05/20	⑥ 三角、三角ねじり、片足立ち	⑥ 生活習慣病の予防
⑦ 06/03	⑦ 各種静的呼吸法と修正	⑦ 呼吸力開発法
⑧ 06/10	⑧ パワーヨガ他 & Q&A	⑧ 中高年のヨガ指導
⑨ 06/17	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 06/24	⑩ ヒーリングヨガ、二人組整体	⑩ ヒーリングの原理
⑪ 07/01	⑪ 肩立ち、スキ、弓、浄化呼吸法	⑪ 丹田力と仏性力
⑫ 07/08	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 07/22	⑬ 各種ポーズの修正	⑬ 瞑想行法について
⑭ 07/29	⑭ 倒立、ポーズの復習①	⑭ インド四住期の思想
⑮ 08/05	⑮ ポーズを瞑想にする、	⑮ スピリチュアリティ
⑯ 08/19	⑯ マインドフルネス瞑想など各種	⑯ 真のヨガを探る
⑰ 09/02	⑰ 生活ヨガ、断捨離とヨガ	⑰ Q&A 指導者の心得
⑱ 09/09	⑱ 復習と指導実習	⑱ まとめ講義&懇親会

予備 R3 年 09/16、09/30 または復習会や補講? (コロナで予定が変更になる場合もあります)

●上記の日程を予定通りに受講できなかった場合は、その日の分を録画発信します。

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

●山下ひでこ断捨離：特別講座日程未定に参加希望者は、龍村まで連絡下さい

●養成必須合宿 詳細未定費用別 東京 R3 年 5 月 28 日(金)~30 日(日) 伊豆河津町  
合宿費用=セミナー費 27,000 円と 2 泊 3 日の宿食費=会場で異なる ¥20,000~25,000

\*\*\*\*\*

木曜講座で出席不可能場合 ●東京龍村ヨガ養成集中講座 9 時~5 時：土日開催

1 日 3T×6 日⇒R2 年 2/27①②③,28④⑤⑥。3/27⑦⑧⑨,28⑩⑪⑫。4/17⑬⑭⑮⑯,18⑰⑱。

## 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してみてください。