

養成講座 講義用テキスト一覧

第1回 YOGAの意味と健康

- 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・準備の為に何をヨガと
間違ふ・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 正姿勢、丹田、リラクゼーションの重要性

- 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 呼吸と氣と東洋の行法の特徴

- 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の背景
・ 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 修正法の原理1と2

- 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 運動による健康効果、 ・ 体操
/ストレッチによる健康効果。修正することによる健康効果、 ・ 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・修正法の原理、積極法、消極法、関連部位使用法・修正法の効果
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 生活習慣病の予防、」中高年のヨガ指導

- 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、・病気の原因の特定は困難、・3つの病気の治し方、
 - ・生命の喜びを目指す、・ヨガ療法という表現は困難、東洋的人体観の研究
 - ・沖ヨガ修道場の一日の例、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 (1~9)
- ③高齢者の身体機能の変化と行動特性 1-2

第 7 回～8 回 呼吸力の開発法、

- ①呼吸と呼吸法を探る 1-6
 - ・氣プラナは3種類に大別、・プラナと心身の関係、
 - ・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 ヨガの流派と段階

- 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 ヒーリングヨガの原理

- 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 丹田力と仏性力

- 仏性力の啓発 1-4P
 - ・仏性とは、・ブツダになる可能性、・仏性はどこにあるのか

・ 大脳の仕事と心、・ 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、実践瞑想ヨガより。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 呼吸と大脳と瞑想

呼吸と大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、
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

・ 自律神経の仕事 1-4P 丹田強化法、丹田呼吸法など

第 13 回 瞑想行法について

瞑想とは何か 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、臥禅瞑想 1P、各種ポーズの修正

第 14 回 インド四住期の思想

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 倒立、ポーズの復習

第 15 回 スピリチュアリティとは何か、ポーズを瞑想にする

スピリチュアリティについて 1 - 6 P、ダライラマ 14 世言葉、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 霊性とは（大拙、メーソン）、4
P

第 16 回 真のヨガ探る マインドフルネス瞑想など各種瞑想法

・ 呼吸瞑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 放送マインドフルネス要約 1P、・ 守破離の世界 1-2P

第 17 回 生活ヨガ、断捨離とヨガ、Q&A

・ 沖ヨガが 10 段階である理由 1-4P 1~7 の理由・断捨離行法・捨の心。1-5P

・ 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 復習と指導実習

資料なし Q&A まとめ講義と懇親会