

# 新しい、YOGA の潮流

ヨガ歴 41 年の龍村修が責任指導 東京版

## 龍村式呼吸法 & 健康 Y O G A

### インストラクター養成コース

12 年 9 月 27 日 (木)

第 21 期希望者無料体験② (3:30-5:00)

2012 年 10 月 4 日～13 年 3 月 21 日

木曜日 15:30～18:00. 6 ヶ月 20 回で基礎科修了

<会 場>東京:東中野 龍村ヨガスタジオ (JR&大江戸線[東中野]西出口より 5 分程度)

(中野区東中野 3-16-14 小谷ビル 3 階) 東中野駅西口出て、山手通り渡り東中野ギンザ通り直進。早稲田通りに突き当たり右へ 10m. 徒歩 5 分。又は東西線「落合駅」1 番出口下車左へ 250m=3 分

<資 格>全 20 回 & 合宿出席者に基礎科修了書授与 (合宿=必須単位)

(\*途中からでも参加可能. 13 年 4 月開始期に延長受講で 20 回)

<講 師>

代表 講師: 龍村 修 (ヨガ歴 41 年. 龍村ヨガ研究所長. 国際総合生活ヨガ研修会主宰)

主任 講師: 五味 公子 (ヨガ歴 32 年) HHC コンサルタント 1 級. 当会理事

: 森合 紀子 (ヨガ歴 28 年) " "

ゲスト講師: 山岡 有美 (社団法人: 日本フィットネス協会理事、Y フィットネスコミュニティ主宰)

#### 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 の智慧 & スキルの修得

- ・ 本物の Y O G A に出会いたい人.....
  - ・ 健康体操ではあきたらない人.....
  - ・ 国際的に通用する実力を身につけたい人.....
- は、是非ご参加下さい

<基礎科主内容>

- ・ 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ックスが巧くなる Relaxation Yoga
- ・ 生命の法則に気付け、宇宙・自然の観知が生じて来る 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 の生活への活し方が分かる
- ・ 実習は毎回柔軟法、各種呼吸体操、導引、基本ポーズ、修正法、関連部位刺激、ペアーヒーリング等>の実習を通じて深いリラクセーションを誘導する YOGA、気付きを導き、自然・宇宙の法則を体感する YOGA、心身の強化に役立つ YOGA の理論、実習を学びます。

【費用】\*18 期の内容改訂しました。

¥189000- (20 回の費用) + 下記特典あり。(継続受講者は 126,000 円) 他に、インストラクター必須 1 泊合宿費用 31500 円が必要です。24 年 1 月 13 日(日)~14 日(月):つくばみらい市

【特典】参加者は龍村指導HHC（ホリスティックヘルス・コンサルタント）養成講座＝東中野、藤沢の各コース（3回分）のいずれかを同時に無料受講できます。日程は別紙参照。従って全部受講すると、養成＝（半年20回）＋HHC（約半年3回）で合計23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 国際総合ヨガ協会理事長、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数ヵ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、講座費込）。「深い呼吸で身体が変わる」（草思社）

「生き方としてのヨガ」（人文書院）。「ヨガ呼吸修正法（上下巻）」（日貿出版社）。

「体の中から美しくなる龍村修のヨガ教室」、「深い呼吸で心が変わる」（草思社）

【会場】 東中野：NPO 沖ヨガスタジオ内。龍村ヨガ教室（中野区東中野3-16-14 小谷ビル3F）

【交通】 JR・大江戸線「東中野」駅西口より徒歩5分。山手通り渡り、東中野ギンザ通りを直進。突き当り（早稲田通り）を右へ10m。右側。又は地下鉄：東西線「落合」駅1番出口出て左へ徒歩2分。

【主催&申込】 下記に電話かFAXかメールで予約申込みし、郵便振替口座に振り込みます。

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 [tatsumurayoga@ybb.ne.jp](mailto:tatsumurayoga@ybb.ne.jp) 携帯メール [tatsumura21yoga@softbank.ne.jp](mailto:tatsumura21yoga@softbank.ne.jp)

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

【開講日】 【内容予定】 \*多少の変更や入れ替えあります。(24年6月訂正版)

回数/月日予定 /担当 /実習のテーマ

\*平成24年 08/23無料体験 申込み必要→龍村まで

- ① 10/04★ 龍① くつろぎ、呼吸体操、腹式呼吸
- ② 10/11★ 龍② 自然体操、直立、完全呼吸法
- ③ 10/18★ 五味①ネコ、変形、準備行法のコツ
- ④ 10/25★ 龍③ 足の導引と気流修正①
- ⑤ 11/01 森合①コブラ、前屈、開脚
- ⑥ 11/08★ 龍④ 導引と気流修正②
- ⑦ 11/15★ 龍⑤ 各種静的呼吸法と修正
- ⑧ 11/22 五味②三角、三角捻り、木
- ⑨ 12/06★ 森合②ねじり、魚、犬
- ⑩ 12/13★ 龍⑥ パワーヨガ他 & Q&A
- ⑪ 12/20★ 龍⑦ 丹田強化のヨガと呼吸のコツ
- ⑫ 01/10★ 五味③バッタ、弓、他
- ⑬ 01/17★ 龍⑧ 丹田呼吸法、浄化呼吸法
- ⑭ 01/24 森合③肩立ち、すき、アーチ
- ⑮ 01/31★ 龍⑨ 各種ポーズの修正まとめ
- ⑯ 02/14 山岡 山岡式ヨガ
- ⑰ 02/21 五味④倒立、ポーズ総復習1
- ⑱ 02/27 森合④総復習2
- ⑲ 03/07★ 龍⑩ ポーズと瞑想、呼吸と瞑想
- ⑳ 03/14★ 龍⑪ 総復習3、
- 予備03/21 予備日

●龍村講義テーマ

★印＝HHCがある日

- ① YOGAの意味と呼吸と健康
- ② 正姿勢、丹田、リラクゼーション
- ③ 呼吸と氣と利エカクサイ
- ④ 修正法の原理
- ⑤ 呼吸力の開発法とは
- ⑥ 生活習慣病の予防
- ⑦ 中高年のヨガ指導
- ⑧ ヨガの流派と段階
- ⑨ ヒーリングの原理
- ⑩ 呼吸と冥想と大脳
- ⑪ 指導者の心得

●養成コース必須合宿

・ 沖道一泊合宿研修(会場つくば)  
2013/1/13(日)10am～14(月)3pm

●8月23日、25年2月7日の無料体験日は、無料だからということでのみ参加するという方はお断りします。次期でなくても、将来参加の予定が見込める方です。

\*\*\*\*\*

2013年2月7日3時半～第22期の為の無料体験日予定

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

<主催:龍村ヨガ研究所:257-0014 神奈川県秦野市今泉 646-13 TEL/FAX0463-85-3033>