

ヨーガプロトコルインストラクターのシラバス

資格： ヨーガプロトコルインストラクター

1. 必要条件/資格：

- a. 一般の候補者には資格基準はありません
- b. コースへの入学には、候補者が認識されたボードまたは同等の機関から 10 年制/中等学校証明書を取得していることが望ましい/望ましいとされています。ただし、ヨーガ機関は独自の資格基準を定義できません。

2. 簡単な役割説明： 認定ヨーガプロフェッショナル（ヨーガプロトコルインストラクター）は、疾病の予防と健康の促進のために AYUSH 省によって開発された一般的なヨーガプロトコル/ヨーガの基本を教えることができます。彼らは公園、共同体、RWAなどでヨーガの実践/クラスを行うことができます。

3. 最低年齢： 年齢制限はありません

4. 個人的な特性： この仕事には、個人が優れたコミュニケーションスキル、時間管理スキル、受講生のボディランゲージを理解する能力を持っている必要があります。この仕事には、自己規律、自信、成熟、忍耐、思いやり、積極的な聞き手、時間管理、共感、言語の熟達性などの重要な特性を持つことが必要です。

5. 証明書のためのクレジットポイント： 12 クレジット

6. コースの期間： 200 時間未満またはパートタイムで 3 か月未満またはフルタイムで 1 か月未満

7. マーク分布：

8. 合計マーク：200（理論：60 + 実技：140）

理論

1 ヨーガとヨギックプラクティスの紹介 20

2 ヨーガテキストの紹介 20

3 健康促進のためのヨーガ 20

合計 60

実技

1 デモンストレーションスキル 80

2 教育スキル 40

3 知識の適用 10

4 フィールド経験 10

合計 140

ユニット名

ヨーガとヨーガ実践の紹介

1.1 ヨーガ：語源、定義、目的、目標、誤解。

1.2 ヨーガ：その起源、歴史、発展。

1.3 ヨーガ実践者によって守られるべき指針。

1.4 ヨーガの原則（トリグナ、アンタッカラナ・チャトウシタヤ、トリシャリーラ/パンチャコーシャ）。

1.5 主要なヨーガ学校（ジñana、バクティ、カルマ、パタンジャリ、ハタ）の紹介。

1.6 健康と幸福のためのヨーガ実践の紹介。

1.7 シャトカルマの紹介：意味、目的、ヨーガサーダナでの重要性。

- 1.8 ヨーガの実践・スークシマ・ヴァーヤーマ、スートラ・ヴァーヤーマ、スーリヤ・ナマスカーラの紹介。
- 1.9 ヨーガーサナの紹介：意味、原則、健康への利点。
- 1.10 プラーナーヤーマとデヤーナの紹介、およびそれらの健康への利点。

ヨーガテキストの紹介

- 2.1 パタンジャリ・ヨーガ・スートラの紹介と研究、選択されたスートラ（第I章-1-12）の記憶。
- 2.2 バガヴァッド・ギータの紹介と研究、選択されたシュローカ（第II章-47、48、49、50、70）の記憶。
- 2.3 ハタプラデーピカーの紹介と研究。
- 2.4 プラスターナトライの一般的な紹介。
- 2.5 ハタプラデーピカーとバガヴァドギーターにおけるアーハーラ（食事）の概念と原則（ミターハーラとユクターハーラ）。
- 2.6 健康と幸福におけるハタヨーガの実践の重要性。
- 2.7 パタンジャリヨーガに従った心の健康の概念。
- 2.8 パタンジャリヨーガのヨーガの実践実践：バヒランガヨーガとアンタランガヨーガ。
- 2.9 バガヴァドギーターにおける健康的な生活の概念。
- 2.10 日常のヨーガ実践における主観的な経験の重要性。

健康促進のためのヨーガ

- 3.1 人体の簡単な紹介。
- 3.2 健康促進の意味と手段、およびヨーガの健康促進への役割。
- 3.3 ヨーガの実践なポジティブな態度（マイトリー、カルナー、ムディター、ウペークシャ）。
- 3.4 バヴァの概念（ダルマ、ジニャーナ、ヴァイラーギヤ、アイシヴァリヤ）およびそれらの幸福への関連性。
- 3.5 ヨーガの実践なライフスタイルにおけるディナチャリヤとリトウチャリヤ。
- 3.6 健康と疾患に対するヨーガのホリスティックアプローチ。
- 3.7 応急処置と心肺蘇生法（CPR）の紹介。
- 3.8 ストレスとその影響のヨーガの実践な管理。
- 3.9 代謝疾患と呼吸器疾患の予防におけるヨーガ。
- 3.10 人格の発展のため

実践スキル

A. デモンストレーションスキル

4.1 祈り：プラナヴァと賛美歌の概念と朗誦。

4.2 ヨーガの浄化テクニック

Dhauti の知識、Neti の知識、Kapalabhati の実践。

4.3 ヨーガの実践・スークシマ・ヴァーヤーマとストウーラ・ヴァーヤーマ

a. ヨーガの実践・スークシマ・ヴァーヤーマ（マイクロ循環実践）

首の動き

Griva Shakti Vikasaka (I, II, III, IV)

肩の動き

Bhuja Valli Shakti Vikasaka

Purna Bhujja Shakti Vikasaka

体幹の動き

Kati Shakti Vikasaka (I、II、III、IV、V)

膝の動き

Jangha Shakti Vikasaka (II-A&B)

Janu Shakti Vikasaka

足首の動き

Pada-mula shakti Vikasaka – A&B

Gulpha-pada-pristha-pada-tala shakti Vikasaka

b. ヨーガの実践・ストウーラ・ヴァーヤーマ (マクロ循環実践)

Sarvanga Pushti

Hrid Gati (エンジンダウド)

4.4 ヨーガの実践・スーリヤ・ナマスカーラ

4.5 ヨーガサナ

Tadasana、Vrikshasana、Ardha Chakrasana、Padahastasana、Kati Chakrasana、Trikonasana

Dandasana、Sukhasana、Padmasana、Vajrasana、

Bhadrasana、Mandukasana、Ushtrasana、Shashankasana、Uttana Mandukasana

Paschimottanasana、Purvottanasana

Vakrasana、Gomukhasana

Bhujangasana、Shalabhasana、Makarasana

Pavanamuktasana、Uttanapadasana、Ardha Halasana、Setubandhasana

Vipareetakarani、Saral Matsyasana、Shavasana、

4.6 準備的な呼吸法の実践

部分呼吸 (腹部、胸部、鎖骨部)

ヨーガの実践の深い呼吸

4.7 プラーナーヤーマ

Puraka、Rechaka、Kumbhaka の概念

Anulmoa Viloma/Nadi Shodhana

Sheetalee (Kumbhaka なし)

Bhramari (Kumbhaka なし)

4.8 バンダの理解

Jalandhara Bandha

Uddiyana Bandha

Mula Bandha

4.9 ムドラーの理解

Hasta Mudras (chin、Chinmaya、Brahma、adi、jnana、Dhyana、Nasika)

4.10 瞑想と瞑想実践へ導く実践

Pranava & Soham の朗誦

ヴェーダ&ウパニシャドからの選ばれた賛歌、祈りの詠唱

体と呼吸の意識

ヨーガ・ニドラ

ヨーガクラスの準備 (クラス前とクラス中)

ヨーガ教育に影響を与える要因

ヨーガにおけるクラスの管理：その意味と必要性

ヨーガの実技レッスンの実施：実践の注意事項と禁忌

理想的なヨーガインストラクターの特徴

理想的なヨーガレッスンプランのモデル