

陰ヨガ総合講座 25時間集中

〈陰ヨガ総合コースの概要〉

この講座の特徴は、**ヨガ初心者でも実践しやすい**陰ヨガの具体的指導方法とその理論について、**短時間で効率よく学べる**ように、意図して作られております。内容は、単に陰ヨガだけに留まらず、ヨガ全般非常に多岐に渡りますので、ここで学ぶものは、**一般的なヨガ指導者養成以上に深いもの**となります。

そのため講座を受講後は、すぐに身近な人にもヨガを伝えることもでき、またヨガ経験者には**陰ヨガの特徴とその効果**について、適確に指導することが可能になります。

ヨガを伝えるということは、ただ単にポーズのやり方を教えるのではなく、ヨガの素晴らしい効果が、**日常生活全般に及ぼす**ことを、わかりやすく伝えることが大切です。

その為には、**ヨガ哲学・経絡の知識・瞑想・呼吸法など幅広く知る必要性**があり、それを自分自身がまず実践できるようになる必要があります。

このように今回の**陰ヨガ総合コースの内容は、ポーズの習得および指導から、ヨガ哲学に至るまで、非常に多岐に亘ります**ので、ヨガを様々な側面から深める機会として、貴重な資産となることでしょう。

<25時間の主な講義内容>

○陰ヨガの理論

- ・陰ヨガと陽ヨガの違いとその目的
- ・本山理論による経絡理論の解説
- ・陰ヨガの身体的および精神的効果
- ・関節部分の解剖学的理解とポーズへの応用
- ・陰ヨガとヒアルロン酸によるアンチエイジング効果とは
- ・経絡理論 12種の正経 任脈と督脈
- ・陰陽五行と五臓六腑の関係性

○陰ヨガの基本アーサナ21パターンの習得

- ・クラス導入に効果的な経絡体操
- ・ポーズの入り方
- ・カウンターポーズ
- ・インストラクション方法
- ・柔軟性に応じた指導方法
- ・身体的効果とヨガセラピーについて

○陰ヨガのクラス構成の考え方

- ・ヨガクラスを構成する重要な要素
- ・参加者がヨガを継続させるコツ

- 経絡とアーサナの対応
- アーサナと内臓の対応について
- ヨガクラスを魅力的に構成するポイント
- 陰ヨガと陽ヨガを組み合わせた陰陽ヨガクラスの構成

○瞑想の実践とクンダリーニについて

- 陰ヨガから瞑想への導入
- 瞑想方法の具体的内容
- 脳科学から見た瞑想の科学的効果
- サマタ瞑想とヴィパッサナー瞑想の違い
- ヨガと禅の関係性について
- クンダリーニの上昇と人間の意識の所在

○ヨガクラスを構成する基礎知識

- ヨガの目的を知る
- バンダ(エネルギーのロック)を理解する
- ムドラー(印)の意味と実践方法
- 人間の3つの苦しみとは何かを知る
- 自己束縛を解放させるカルマヨガの教え
- ヨガの3つの宝(サット・チッタ・アーナダ)について
- インドの神様 シバ神とヴィシュヌについて

【過去の陰ヨガ総合講座受講生の声】

○ 櫻井秀華さん(2016年5月受講)

・もったいぶらず出し惜しみせず 先生の知識をどんどん教えていただいて こんなTT(指導者養成コース)は正直初めてでした。

・金儲けを第一に考えていない 一生懸命指導してくださるゆきおせんせいのような方は実際いまのヨガ界にすくないのでは??とさえ思えました お世辞ではなく本心です。

なので わたしは船に八時間乗って子をゾロゾロ引き連れて内地に来た甲斐があったと感じました。

・疑問に感じることをうやむやにせず遠慮せずその場でクリアにしていくことの大切さを学びました。

・自分に一番相応しいタイミングで ゆきおせんせいのTTを受けられたらいろんなメッセージ 答えがいただけると思います。

・単に技術を学びテキスト通りの答えしかももらえないTTが多いなかで こちらのttは 一歩も二歩も先をいく内容でした。

○ 申榮柱さん(2015年5月受講)

・陰ヨガだけにとどまらない、RYT200並みの奥深い学びができます！

・そもそも陰ヨガとは？」という疑問を科学的面から入り身近な話で親しむように解説して下さり、ポーズ一つひとつがもたらす効果をわかりやすく教えていただきました。

・みんなの質問に対する先生の御解答すべてが学びになること(どんなに小さい質問も丁寧にかつ深くお答えくださること)

○ 川島早苗さん(2015年11月受講)

・今まで疑問だったことが、理論がわかって、ますます陰ヨガが好きになりました。

- ・ユキオ先生の講義は、お話が興味深く、ヨガに対する深い知識と愛を感じます。
- ・**ヨガ哲学をこれだけ深く教えていただける機会はなかなかない**と思うので、陰ヨガに興味があるだけでなく、ヨガを深めたい全ての皆様にオススメです。

○ 嶋田美紀さん(2015年11月受講)

- ・実際にはユキオ先生のレッスン自体は参加した事がないのですが、TTを通して短い間でもヨガの事を深く学ぶ事が出来て、**ほとんどのインストラクターはここまで深く教えることは出来ないと思うので、本当に凄いな〜**と思います。
- ・一度だけではなく、何度も聞きたい！そこがまさに魅力だと思います。
- ・受講を検討されている方へ…ユキオ先生のお話は普段の人生では学べない事を学べます。これからの生き方のヒントが沢山詰まっているので、是非受けてみて頂きたいです！

○ 猪股三知子さん(2015年11月受講)

- ・ヨガをやっている後輩達にはとりあえず、一度ワークショップにいらんと勧めたいです。
 - ・**あなたの中の何かが、ひっくり返り新しい気持ちで、ヨガにとりくめますよと言いたいです。**
- そしてヨガをやったことのない人にも、おもしろいよ、興奮するよと勧めたいです。

○ 田中登美代さん(2017年3月受講)

- ・**あらゆる質問に対して素早くなんでも答えてくださることに驚きました。多種多様なパズルが手元に準備されている感じをうけました。**

学問、幅広い知識、精神の修養などを通して得られる心の豊かさ、物事に対する理解力の深さを感じてお話を聴いているのが楽しかったです。

- ・幅広い学びがあり、先生がとても熱心に向き合ってくださいます。

ヨガ哲学を難しいと感じている方、もっと深く学びたい方、また私のように、なんとな

く軽い気持ちで受けようと思う方でも、色々な観点から思いもよらない深いお話が伺えて楽しいです。

○ 星野ひかりさん(2017年3月受講)

- ・ 陰ヨガ総合講座を受けての感想を一言で言うと、受けることができ本当に良かったです。

私自身、平日は仕事があるので毎月1回決まっている日曜に講座があるという日にちも受ける決め手となりました。全て受けると6回なので半年ですが、あっという間でした。月一なので、次までに復習をしたり、頭がパンパンにならず、一度落ち着いた状態で次の講座を受けることができ良かったです。ぜひ日にちが合えば全て受けられることをおすすめします。

陰ヨガ総合講座はただポーズや陰ヨガの話のみではなく、神様の話や呼吸、チャクラなどテキストには様々な内容がまとめてありました。もちろんテキストの説明もして下さいますが、テキストからつながる話や日常で使っている細かい日本語の意味からもヨガにつながる哲学的な話が多くありました。

ポーズも教わったり二人一組で実践もしますが、みんなの前でデモンストレーションなどはありませんでした。陰ヨガの講座なのですが、ヨガの哲学や日常にまじえてのユキオ先生の話がとても面白く、ヨガの学びが深まったように思います。

ユキオ先生とは初対面でしたが、難しい話も優しくわかりやすく伝えて下さり、また学びたいなと思っています。陰ヨガ総合講座を受けて、さらに日常の中でヨガを実践すること、今この瞬間に集中することを今は大切に感じています。

○ 小淵愛さん(2017年3月受講)

- ・ 他の集中講座的なものを受講したことがないので、比較は出来ませんが、解剖生理についても、ヨガ哲学についても、これまで得た知識が「解明」されていくようなユキオ先生からの情報の深さにはびっくり仰天でした^^

ヨガを追求すること自体が身体(と魂)の探求になると思ったので、セラピストとしてもマイペースでこれを続けていきたいと思っています。

私自身の変化ですが、「アートマン」「独存」という概念が印象に残り、意識しだしました。それが何に行き着くか!? 意識し続けようと思っています。

ヨガ中途生の私としては これを修了して、スタートに立ったという実感です。アウトプットできる学びは十分に頂いたのでは是非実現したいです。

○ 村上弓枝さん(2017年3月受講)

・体と心の日常生活で起こる出来事が、ヨガのアーサナとヨガ哲学にどのように関係しているのか、繋がっているのか、講義中の雑談も含め、ユキオ先生の沢山の知識と経験から、わかりやすく伝えてくれるので、先生のお話全てが自然と自分の知識へと取り込まれていきます。

ヨガのアーサナとヨガ哲学、それぞれ学び、知識はあるものの、それを自分の中にどう落としこんでいけばよいのか、パズルが上手くはまらない感じが私にはありました。

この講座を受けて、アーサナと哲学、常に両方からのユキオ先生のアプローチの説明にパズルがピタッとはまる感覚があり、学んだ知識をどう生かし、取り組めばよいのかを導いてくれるので、**受講する日を重ねるたび、ヨガへの勉強意欲が湧いてくる講座**です！！

○ 佐藤俊克さん(2017年3月受講)

・哲学その他の背景となる解説があり、根拠が伴った説明で納得感があります。

ヨガ的と言われるものの見方がスッキリと理解できました。陰ヨガについても実践を交えて深く理解できました。

型にとらわれない、人生に役立つ、ヨガの視点からの解説が素晴らしいです。落ち着いた語り口で、質問へも一つ一つじっくり応えてくださります。

ヨガの世界を広げてくれる貴重な先生です。特に哲学やヨガ的世界観に興味がある方は衝撃を受けるのではと思います。

○ 薄木朋子さん(2017年3月受講)

・形(アーサナ)だけでなく、生きることに対しての姿勢を惜しみなく教えてください。講座の後は質問を受け付け、メールで質問に対してフォローしてくださる。ぶれがなく真っ直ぐ。今まで疑問に思っていたことや、知りたかったことを知ることができ、講座を受けなければ見過ごしていたことや見ないことにしていたことに気づくことができました。

「勉強してみたい！」と思ったら申し込むべき！

何歳になっても遅いことはない実感でき、同じ目的を持って集まる仲間のパワーも溢れていました。あっという間で、できることならこのペースで学び続けたいです。

陰ヨガ指導者養成プロモーション - YouTube :

<https://www.youtube.com/watch?v=t-fFCR-jOnA&feature=youtu.be>

【陰ヨガ総合講座の受講特典】

✓ (受講者特典 その1)

講座が始まる前から講座が始まります !!

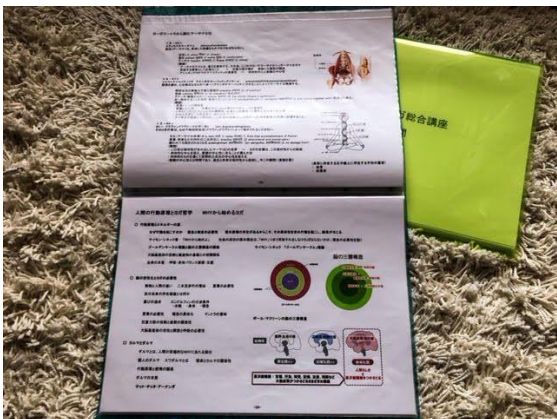
講座が始まる前に、受講者全員に対してアンケートを行い、

それぞれのヨガの経験や講座に期待していることや悩みや疑問の理解致します。

そのアンケートを元に、本講座で個別に質疑応答をしながら、ヨガを深めます。

✓ (受講者特典 その2)

圧倒的なボリュームと高度な内容のテキスト !!



本講座のテキストは、50 ページ以上にも及び、様々な内容を網羅します。

- ・陰ヨガの歴史と特徴
- ・結合組織と経絡の秘密
- ・シバ神とビシュヌ神の役割と意味するもの
- ・陰ヨガの代表アーサナ 18 パターンの習得
- ・クンダリーニとは何か？
- ・瞑想マインドフルネスの実践方法

✔ (受講者特典 その3)

講座受講後の手厚いサポート !!

受講後に、**オンラインで 30 分間の個別サポート**

スカイプや Line や Facebook メッセンジャーで、

講座受講後、個別にご相談できる権利を得られます。

ヨガコーチングとして、ヨガの練習・ライフスタイル・ヨガの指導など

様々な悩みに、個別アドバイスを致します。

通常、一回一万円以上の個別サポートを無料でご提供します。



(受講者特典 その4)

再受講が手軽に何度でもできる!!

一度、陰ヨガ総合講座に受講された方は、

それ以降テキスト代(4000 円)をお支払頂ければ、

無料で何度でも受講できます。

この講座は、非常に内容が濃い講座なので、

一度で全て理解するのは大変なので、再受講が非常役立つものとなります。

(受講者特典 その5)

メールサポートを致します!!

講座終了後も、推薦図書を紹介やオススメ情報の

フォローメールが送られます。

受講後も、講座に関するご質問をメールで受付します。

○受講料

9万円