

～瞑想・呼吸法から『ヨガ』を学ぶ!～

# マクロビオティック ヨガ インストラクタークラスプログラム

回	毎月のテーマ	講義	実技
1	マクロビオティック・ヨガ理論 マクロビオティック・ヨガの瞑想・呼吸法理論	ヨガの意味と目的に応じた心得, マクロビオティック理論 マクロビオティックとヨガの哲学と理論の確認共有	基本柔軟法・呼吸法 完全なるリラクゼーション
2	ヨガ瞑想呼吸法の歴史とジャンル 世界の歴史をマクロビオティックで観る	ヨガの八段階と瞑想の役割, 陰陽論 無双原理陰陽理論の実用弁証法	ねこと犬のポーズ ヨガ式リラクゼーション法
3	呼吸法①～基礎編～ 森羅万象との呼吸の調和	鎖骨・胸式・腹式・丹田・完全呼吸法とその他の呼吸法・呼吸体操 日常の所作の呼吸意識	連続ポーズとバランスポーズ 留まらず流れる命の呼吸とその意識
4	瞑想法①～基礎編～ マクロビオティックとの深い関係	各種瞑想法の紹介 理論の説明と実践 瞑想の陰陽理論とマクロビオティック的解釈	アサナを行いながらの指圧等 万民共通の基本瞑想法
5	マクロビオティック・ヨガ式 修正法 マクロビオティック・ヨガ理論による心身の修正行法	身体の歪み・捻れ等を自然治癒力・生命エネルギーが高まるよう自主改善 陰陽理論を応用した心身の修正	前後屈伸ポーズ等 表裏一体の陰陽アサナ
6	マクロビオティック・ヨガ式 浄化法・強化法 一物全体・身土不二・陰陽理論を理解した浄化法強化法	心身の改善と本質的なリラクゼーションに必要なヨガ的運動訓練法の実践	道具を使うヨガ 各種仕事上でのヨガ応用方法
7	マクロビオティック・ヨガ食事法・断食療法 瞑想が伴う食事と断食	陰陽診断や望診法による自己体質理解からヨガと食事の応用方法を紹介 陰陽理論の宇宙規模と原子分子電子レベルでの再認識	弓・バット・ハトのポーズ 食録による動禅現象確認
8	マクロビオティック・ヨガによる社会貢献と世界平和 アヒムサ・アネカンタ・アパリグラハ	奉仕行(ボランティア活動)などを通じた心身の学び方 感謝・下座・懺悔・奉仕・愛行	すき、肩立ちのポーズ 慈悲の瞑想とアサナの実践
9	マクロビオティック・ヨガ式 自己コントロール法&自己管理法 バランスをとることの意味	ヨガの実践により日常での時間・健康・感情等の安定と向上 依存せず依存させない全肯定全活用の生き方	立体系ポーズ ツボ押し法 感性と欲望の理解と自律アサナ
10	食養手当て法・民間療法 身近な食材を利用した手当法の紹介	しょうがシップ、芋パスタ、梅醤番茶、しょうが油等 ヨガの実践方法と感性に働きかける手当て法の実践共有	ヨガ的応用 逆立ち系ポーズ等、 ヨガの真髓ポーズへの手解き
11	呼吸法②応用編 心と身体をつなぐリズムの意識的革新	アサナに応じた呼吸法や呼吸体操などの実践 老若男女万民に指導者としてお伝えできる覚悟と心得	胸を開くポーズと道具を使うヨガ 創意工夫と自由なヨガアサナ
12	瞑想法② 応用編 考えることから感じることへの訓練	自分自身に適した方法を知り、長く深い瞑想から新しい自分に発展していく 世界共通の自他共に幸福となる生き方のすすめ	ヨガの時と場を共有する意識の再確認 一年間の復習

## <インストラクター修了生特典>

- ★ 参加費9000円/4回分 \*前納に限る。
- ★ 各クラスにアシスタント参加可能 \*人数は応相談。参加月自由選択可能。
- ★ マクロビオティック ヨガ紹介クラスでの指導可能
- ★ レポート提出自由

\*前半講義・後半実技・途中休憩有り。

\*全課程出席およびレポート提出により修了証進呈  
(次年度、別会場 補講可)。