

## ヨーガ・プロトコール・インストラクター用シラバス

1. **資格の名称：**ヨーガ・プロトコール・インストラクター(YPI/Yoga Protocol Instructor)
2. **必要条件/受験資格：**
  - a. 一般公募の場合、特定の条件はありません。
  - b. 各種コースから応募する場合は、以下の条件を満たしていることが望ましいです。公認の教育機関またはそれに準ずる教育機関で、第 10 学年/中学校教育修了証書を取得した者。ただし、ヨーガ教育機関は独自の応募資格を設定している場合があります。
3. **簡単な役割の説明：**

インド政府 Ayush 省 YCB/Yoga Certification Board(ヨーガ教育委員会)認定のヨーガ・プロトコール・インストラクターは、Ayush 省が「国際ヨーガの日」に向けて作成した疾患予防や健康増進を目的として基準をまとめたマニュアルであるヨーガ・プロトコール/CYP(Common Yoga Protocol)を指導する役割を担う資格です。公園、公共施設、RWAなどでヨーガ実習やクラスを実施することができます。
4. **最低年齢：**年齢制限なし
5. **個人的資質：**この資格では、コミュニケーション能力や時間管理能力、実習者のボディランゲージを理解する力が求められます。また、自己管理能力、自信、成熟度、忍耐力、思いやり、積極的な傾聴、時間管理能力、共感力、語学力などの資質を備えていることが求められます。
6. **修了証の取得単位：**12 単位
7. **ヨーガ・コース期間：**200 時間以上で、パートタイムの場合は 3 ヶ月以上、フルタイムの場合は 1 ヶ月以上が目安となります。

## 8. 配点

総得点：200 点（理論：60 点+実技：140 点）

理論：

Unit No.	Unit name	点数
1	ヨーガとヨーガ実習の概要	20
2	ヨーガ文献の概要	20
3	健康増進のためのヨーガ	20
	<b>合計</b>	<b>60</b>

実技：

S No.	Practical Work	点数
1	デモンストレーション/実演スキル	80
2	ティーチング/指導スキル	40
3	知識の応用	10
4	指導経験	10
	<b>合計</b>	<b>140</b>

## S.No ユニット名

### 1 ヨーガとヨーガ実習の概要

- 1.1 ヨーガ：語源、定義、目的、目標、誤解
- 1.2 ヨーガ：ヨーガの起源、歴史と発展
- 1.3 ヨーガの実践者が守るべき原則
- 1.4 ヨーガの原理（トリグナ、アンタハカラナ・チャトウシュタヤ、トリ・シヤリーラ、パンチャ・コーシャ）
- 1.5 ヨーガの主な流派（ジュニャーナ、バクティ、カルマ、パタンジャリ、ハタ）についての概要
- 1.6 健康と幸福のためのヨーガ実習の概要
- 1.7 シャット・カルマの概要：意味、目的、ヨーガ・サーダナにおける意義
- 1.8 ヨーガ的スークシュマ・ヴィヤーヤマ、ストウーラ・ヴィヤーヤマ、スーリヤ・ナマスカーラについての概要
- 1.9 ヨーガ・アーサナの概要：意味、原理、健康への効果
- 1.10 プラーナーヤマとディヤーナの概要と健康への効果について

### 2 ヨーガ文献の概要

- 2.1 『パタンジャリ・ヨーガ・スートラ』の概要と学習（選択したスートラの暗唱を含む）（第I章-1-12句）
- 2.2 『バガヴァッド・ギーター』の概要と学習（選択したスローカの暗唱を含む）（第II章-47, 48, 49, 50, 70節）
- 2.3 『ハタ・プラディーピカー』の概要と学習
- 2.4 プラスターナ・トライーについての一般的概要
- 2.5 『ハタ・プラディーピカー』と『バガヴァッド・ギーター』におけるアーハーラ（食事）のコンセプトと原則（ミタ・アーハーラ/ミターハーラとユクタ・アーハーラ/ユクターハーラ）
- 2.6 ハタ・ヨーガ実践の健康とウェルビーイングにおける重要性
- 2.7 パタンジャリ・ヨーガによるメンタル・ウェルビーイングのコンセプト
- 2.8 パタンジャリ・ヨーガのヨーガ実践：バヒランガ・ヨーガとアンタランガ・ヨーガ
- 2.9 『バガヴァッド・ギーター』における健康的な生活に関するコンセプト
- 2.10 日常のヨーガの実践における主観的な経験の重要性

### 3 健康増進のためのヨーガ

- 3.1 人体についての簡単な概要
- 3.2 健康増進/ヘルスプロモーションの意味と手段、健康増進/ヘルスプロモーションにおけるヨーガの役割
- 3.3 ヨーガのポジティブな態度（マイトリー、カルナー、ムディター、ウペークシャー）
- 3.4 バーヴァの概念（ダルマ、ジュニャーナ、ヴァイラーギャ、アイシュヴァリヤ）とウェルビーイングにおけるそれらの関連性
- 3.5 ヨーガ的ライフスタイルに関するディナ・チャリヤー(日々の規則正しい生活習慣)とリトゥ・チャリヤー(季節に合わせた暮らし方)
- 3.6 健康と疾患に対するヨーガのホリスティックなアプローチ
- 3.7 応急処置と心肺蘇生法（CPR）についての概要
- 3.8 ストレスやストレス関連症状に対するヨーガ的マネジメント
- 3.9 代謝性疾患と呼吸器疾患の予防におけるヨーガ
- 3.10 人間性の進歩へのヨーガ

## 4. 実技

### A. デモンストレーションの技術

4.1 プレイヤー/祈り: プラナヴァとマントラのコンセプトと詠唱

#### 4.2 ヨーガ的浄化法

ダウティとネーティの知識、カパーラバーティの実習

4.3 ヨーギック・スークシュマ・ヴィヤーヤーマとストゥーラ・ヴィヤーヤーマ

a. ヨーギック・スークシュマ・ヴィヤーヤーマ(微小循環を向上する実習)

4.3 ● 首の体操

グリーヴァー・シャクティ・ヴィカーサカ(I, II, III, IV)

● 肩の体操

ブジャ・バリー・シャクティ・ヴィカーサカ

プールナ・ブジャ・シャクティ・ヴィカーサカ

● 体幹の体操

カティ・シャクティ・ヴィカーサカ (I, II, III, IV, V)

● 膝の体操

ジャンガー・シャクティ・ヴィカーサカ (II-A&B)

ジャーヌ・シャクティ・ヴィカーサカ

● 足首の体操

パーダ・ムーラ・シャクティ・ヴィカーサカ(A&B)

グルファ・パーダ・プリシュタ・パーダ・タラ・シャクティ・ヴィカーサカ

b. ヨーギック・ストゥーラ・ヴィヤーヤーマ(粗大な循環を向上する実習)

● サルヴァーンガ・プシュティ

● フリッド・ガティ(機関者ランニング)

4.4 ヨーギック・スーリヤ・ナマスカーラ

4.5 ヨーガ・アーサナ

● ターダ・アーサナ/ターダーサナ、ヴルクシャ・アーサナ/ヴルクシャーサナ、アルダ・チャクラ・アーサナ/アルダチャクラーサナ、パーダ・ハスタ・アーサナ/パーダハスターサナ、カティ・チャクラ・アーサナ/カティチャクラーサナ、トリコーナ・アーサナ/トリコーナーサナ

● ダンダ・アーサナ/ダンダーサナ、スカ・アーサナ/スカーサナ、パドマ・アーサナ/パドマーサナ、ヴァジュラ・アーサナ/ヴァジュラーサナ

● バドラ・アーサナ/バドラーサナ、マンドゥーカ・アーサナ/マンドゥーカー

サナ、ウシュトラ・アーサナ/ウシュトラサナ、シャシャンカ・アーサナ/  
シャシャンカーサナ、ウッターナ・マンドゥーカ・アーサナ/ウッターナマン  
ドゥーカーサナ

- パシュチマ・ウッターナ・アーサナ/パシュチモウッターナーサナ、プールヴァ・ウッターナ・アーサナ/プールヴォウッターナーサナ
- ヴァクラ・アーサナ/ヴァクラサナ、ゴームカ・アーサナ/ゴムカーサナ
- ブジャンガ・アーサナ/ブジャンガーサナ、シャラバ・アーサナ/シャラバーサナ、マカラ・アーサナ/マカラサナ
- パヴァナ・ムクタ・アーサナ/パヴァナムクターサナ、ウッターナ・パーダ・アーサナ/ウッターナパーダーサナ、アルダ・ハラ・アーサナ/アルダハラーサナ、セーツバンダ・アーサナ/セーツバンダーサナ
- ヴィパリータ・カラニー、サララ・マツィヤ・アーサナ/サララ・マツィヤーサナ、シャヴァ・アーサナ/シャヴァーサナ

#### 4.6 準備の呼吸法

- 部分呼吸(腹式、胸式、鎖骨式)
- ヨーガ的深呼吸

#### 4.7 プラーナーヤーマ

- プーラカ、レーチャカ、クンバカのコンセプト
- アヌローマ・ヴィローマ/ナーディー・ショーダナ
- シータリー・プラーナーヤーマ(クンバカなし)
- ブラマリー・プラーナーヤーマ(クンバカなし)

#### 4.8 バンダの理解

- ジャーランダラ・バンダ
- ウッディヤーナ・バンダ
- ムーラ・バンダ

#### 4.9 ムドラーの理解

- ハスタ・ムドラー/手のムドラー(チン・ムドラー、チンマヤ・ムドラー、ブラフマー・ムドラー、アーディ・ムドラー、ジュニャーナ・ムドラー、ディヤーナ・ムドラー、ナーシカ・ムドラー)

#### 4.10 メディテーションやディヤーナ・サーダナへの実習

- プラナヴァとソーハンの詠唱
- ヴェーダやウパニシャッドからのマントラ/祈り/プレイヤーの詠唱
- 身体意識と呼吸意識
- ヨーガ・ニドラー

## B.指導スキル (ヨーガ指導法)

- 良いレッスンプランに必要な要素: 原則、ニーズ、ヨーガ指導のプラン(シ ャット・クリヤー、アーサナ、プラーナーヤマ、ディヤーナへ向けての実 習)
- ヨーガ・プロトコールを異なる集団に指導する際の原則(初心者、子供、若 者、女性、高齢者、特に配慮が必要なグループ)
- ヨーガクラスのための準備(クラス前、クラス中)
- ヨーガ指導に影響する要素
- ヨーガにおけるクラス・マネージメント: 意味と必要性
- ヨーガ実習クラスの実施: 実習の注意点や禁忌
- 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

**Book for reference for Theory**

- 1 Goyandka, Harikrishandass : **Yoga Darshan**  
Geeta Press, Gorakhpur (Samvat 2061).
- 2 Swami Vivekananda : **Jnana Yoga, Bhakti Yoga, Karma Yoga, Raja Yoga**  
(4separate books) Advaita Ashrama, Kolkata, 2011 & 2012
- 3 Sahay G. S. : **Hathayogapradipika**  
MDNIY, New Delhi, 2013
- 4 Gita press Gorakhpur : **Shreemad Bhagvadgita**  
Gita press Gorakhpur, Samvat 2073
- 5 Kotecha, Vaidya Rajesh : **A Beginner's Guide to Ayurveda**  
Chakrapani Publications, Jaipur 2016
- 6 Quality Council of India (QCI) : **Yoga professionals Official Guidebook for Level 1**  
Excel Books, New Delhi 2016
- 7 Brahmachari Swami Dhirendra : **Yogic Suksma Vyayama,**  
Dhirendra Yoga Publications, New Delhi, 1986
- 8 Sahay G. S. : **Hathayogapradipika**  
MDNIY, New Delhi, 2013
- 9 Kalayan : **Upanishads (23rd year Special)**  
Geeta Press, Gorakhpur
- 10 Gore M. M. : **Anatomy and Physiology of Yogic Practices,**  
Kanchana Prakashana, Lonavala, 2004
- 11 Swami Karmananda : **Management of Common Diseases,**  
Bihar Yoga Publication Trust, 2006, Munger
- 12 Basavaraddi, I. V. & others : **Yoga Teachers Manual for School Teachers,**  
MDNIY, New Delhi, 2010

### Books for Reference for Practicum

- 1 Brahmachari Swami : : **Yogic Suksma Vyayama,**  
Dhirendra  
Dhirendra Yoga Publications, New Delhi
- 2 Brahmachari, : : **Yogasana Vijnana,**  
Swami : Dhirendra  
Dheerendra Yoga Prakashana, New Delhi
- 3 Iyengar, B. K. S. : : **Light on Yoga,**  
Harper Collins Publisher, New Delhi, 2005
- 4 Saraswati, Swami : : **Asana, Pranayama, Mudra, Bandha**  
Satyananda  
Bihar School of Yoga, Munger, 2006
- 5 Basavaraddi, I.V. : : **A Monograph on Yogic Suksma Vyayama,**  
MDNIY, New Delhi, 2016
- 6 Basavaraddi, I.V. : : **A Monograph on Shatakarma,**  
MDNIY, New Delhi, 2016
- 7 Basavaraddi, I.V. : : **A Monograph on Yogasana,**  
MDNIY, New Delhi, 2016
- 8 Basavaraddi, I.V. : : **A Monograph on Pranayama,**  
MDNIY, New Delhi, 2016
- 9 Tiwari O.P. : : **Asana Why & How ?**  
Kaivalyadhama, SMYM Samiti, Lonavla
- 10 Saraswati, Swami : : **Suryanamashkara**  
Satyananda  
Bihar School of Yoga, Munger, 2006
- 11 Quality Council of : : **Yoga professionals Official Guidebook for Level 1**  
India (QCI)  
Excel Books, New Delhi 2016
- 12 Basavaraddi, I. V. & : : **Yoga Teachers Manual for School Teachers,**  
others  
MDNIY, New Delhi, 2010
- 13 Gharote, M.L. : : **Teaching Methods for Yogic practices,**  
Kaivalyadhama Ashram, Lonavla
- 14 Iyengar, B.K.S : : **Yoga Shastra (Vol-I & II)**

Ramamani Iyenger Memorial Yoga, Institute, Pune  
YOG, Mumbai

15 Ramdev, Swami : **Pranayama Rahasya**