

ヨーガ・ウェルネス・インストラクター用シラバス

1.資格の名称：ヨーガ・ウェルネス・インストラクター(YWI)

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 12 学年/高等教育修了証書を取得した者。もしくは同等の資格を保持していることが望ましい。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・ウェルネス・インストラクターは、学校、ヨーガスタジオ、職場、ヨーガウェルネスセンター、プライマリーヘルスケアセンターなどで、疾患予防や健康増進を目的としたヨーガの指導を実施することができる。

4.最低年齢：年齢制限なし

5.個人的資質：

この職業では、コミュニケーション能力や時間管理能力、実習者のボディーランゲージを理解する力が求められます。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、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：24 単位

7.コース期間：400 時間以上で、パートタイムの場合は 6 ヶ月以上、フルタイムの場合は 3 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	ウェルネスのためのヨーガ	20
	合計	60

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
	合計	140

UNIT1：ヨーガとヨーガ実習の概要

- 1.1 ヨーガ：語源、定義（『パタンジャリ・ヨーガ・スートラ』、『バガヴァッド・ギーター』、『カタ・ウパニシャッド』）、目的、目標、誤解
- 1.2 ヨーガ：ヨーガの起源、歴史と発展
- 1.3 サーンキヤとヨーガ・ダルシヤナ/哲学についての簡単な概要
- 1.4 ヨーガ・マスターの生涯とその教え（マハーリシ・ラマナ、シュリー・オーロピンド、スヴァーミー・ヴィヴェーカーナンダ、スヴァーミー・ダヤーナンダ・サラスワティ）
- 1.5 ヨーガの原則と健康的な生活の実践
- 1.6 ジュニャーナ・ヨーガの原理と実践
- 1.7 バクティ・ヨーガの原理と実践
- 1.8 カルマ・ヨーガの原理と実践
- 1.9 スークシュマ・ヴィヤーヤマ、ストゥーラ・ヴィヤーヤマ、スーリヤ・ナマスカーラのコンセプトと原則、およびヨーガ・サーダナにおける意義
- 1.10 シャット・カルマのコンセプトと原則：
意味、種類、原則、ヨーガ・サーダナにおける意義
- 1.11 ヨーガ・アーサナのコンセプトと原則：
意味、定義、種類、ヨーガ・サーダナにおける意義
- 1.12 プラーナーヤマのコンセプトと原則：
意味、定義、種類、ヨーガ・サーダナにおける意義
- 1.13 トリ・バンダの概要と健康への効果
- 1.14 ディヤーナの概要と健康と幸福におけるその意義
- 1.15 ヨーガ的リラクゼーション技法について(特にヨーガ・ニドラーを参照)

UNIT2：ヨーガ文献の概要

- 2.1 プラスターナ・トライー、プルシャ・アルタ・チャトウシュタヤと人生の目的についての概要
- 2.2 『カタ・ウパニシャッド』、『プラシュナ・ウパニシャッド』、『タイッティリーヤ・ウパニシャッド』におけるヨーガ（特にパンチャ・コーシャ・ヴィヴェークとアーナンダ・ミーマンサーについて）
- 2.3 『バガヴァッド・ギーター』におけるスティタ・プラジュニャー、バクティ、カルマ、ディヤーナのコンセプト
- 2.4 日常生活における『バガヴァッド・ギーター』の意義
- 2.5 『バガヴァッド・ギーター』における健康的な生活のコンセプト（アハーラ、ヴ

- イハーラ、アーチャーラ、ヴィチャーラ)
- 2.6 『パタンジャリ・ヨーガ・スートラ』の理解（以下に選択された章を含む（I章1～12句、II章46～51句、III章1～4句）
 - 2.7 チッタ、チッタ・ブーミー、チッタ・ヴィリッティ、チッタ・ヴィクシェーパ、チッタ・プラサーダナのコンセプトとウェルネスとの関連性
 - 2.8 マハーリシ・パタンジャリのバヒランガ・ヨーガ（ヤマ、ニヤマ、アーサナ、プラーナーヤマ、プラッティヤーハーラ）
 - 2.9 マハーリシ・パタンジャリのアンタランガ・ヨーガ（ダーラナー、ディヤーナ、サマーディ）
 - 2.10 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
 - 2.11 ハタ・ヨーガ：パランパラ/系譜、基本的なヨーガ文献(『ハタ・プラディーピカー』と『ゲーランダ・サンヒター』)に関する知識、ハタ・ヨーガとラージャ・ヨーガの関係
 - 2.12 サダカ・タットヴァ/成功要因とバーダカ・タットヴァ/失敗要因、ハタ・ヨーガ実践者が従うべき原則
 - 2.13 マタ/修行の場、ミターハーラ/ヨーガ的ダイエット、パティヤ/推奨される食品とアパティヤ/推奨されない食品のコンセプト
 - 2.14 主観的経験のためのナーディー、プラーナ、プラーナーヤマのコンセプト
 - 2.15 ウェルネスのためのハタ・ヨーガ実践（シャット・カルマ、アーサナ、プラーナーヤマ、ムドラー、ナーダ・アヌサンダーナ）の知識

UNIT 3：健康のためのヨーガ

- 3.1 人体の一般的な概要と主要な9系統
- 3.2 感覚器官（目、鼻、耳、舌、皮膚）についての概要
- 3.3 人体の主要な9系統の基本的な機能とホメオスタシス
- 3.4 ヨーガ的視点からみた健康とウェルネスのコンセプト
- 3.5 トリ・ドーシャ、サプタ・ダートゥ、アグニ、ヴァーユ、マラのコンセプトとウェルネスにおけるその役割
- 3.6 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)のコンセプトとウェルビーイングにおけるそれらの重要性
- 3.7 ウェルビーイングにおけるアハーラ/食事、ニドラー/睡眠、ブラフマチャリヤ/規律のある生活の重要性
- 3.8 ヨーガの精神衛生の概念：マイトリー、カルナー、ムディター、ウペークシャー
- 3.9 健康とウェルネスにおける心理社会的環境の重要性
- 3.10 ヨーガにおけるアハーラ/栄養のコンセプトと原則（ミターハーラ、ユクターハ

ーラ)

- 3.11 スーリヤ・ナマスカーラ、シャット・カルマ、アーサナ、プラーナーヤマ、ディヤーナに至る実践の健康上の効果（コースの実技シラバスに準ずる）
- 3.12 ウェルビーイングへ向かうヨーガ実習の特徴および禁忌（コースの実技シラバスに準ずる）
- 3.13 一般的な病気についての知識、その予防とヨーガによるマネージメント
- 3.14 非伝染性疾患/NCDsのマネージメントにおけるヨーガの役割に関する知識
- 3.15 ストレスのコンセプト、およびストレス関連症状に対するヨーガ的マネージメント

A. 実技

1 プレイヤー/祈り

- 1.1 プラナヴァのコンセプトと詠唱
- 1.2 マントラのコンセプトと詠唱
- 1.3 選択した普遍的なマントラ/祈りとニシュパッティ・バーヴァ

2 ヨーガ的浄化法

- 2.1 **ネーティー**：スートラ・ネーティーとジャラ・ネーティー
- 2.2 **ダウティ**：ヴァマナ・ダウティ(クンジャル)
- 2.3 **カパーラバーティ**(ヴァータ・クラマ)

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)

- 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 ヨーギック・スーリヤ・ナマスカーラとマントラ

5 ヨーガ・アーサナ

- 5.1 ターダ・アーサナ/ターダーサナ、ハスタ・ウッターナ・アーサナ/ハスト
ーッターナーサナ、ヴルクシャ・アーサナ/ヴルクシャーサナ

- 5.2 アルダ・チャクラ・アーサナ/アルダチャクラサナ、パーダ・ハスタ・アーサナ/パーダハスターサナ
- 5.3 トリコーナ・アーサナ/トリコーナサナ、パールシュヴァコーナ・アーサナ/パールシュヴァコーナサナ、カティ・チャクラ・アーサナ/カティチャクラサナ
- 5.4 ダンダ・アーサナ/ダンダーサナ、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
- 5.5 ヨーガ・ムドラー・アーサナ/ヨーガムドラーサナ、パルヴァタ・アーサナ/パルヴァターサナ
- 5.6 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
- 5.7 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
- 5.8 ヴァクラ・アーサナ/ヴァクラサナ、アルダ・マツィエンドラ・アーサナ/アルダマツィエンドラーサナ、ゴームカ・アーサナ/ゴムカーサナ
- 5.9 マカラ・アーサナ/マカラサナ、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、ダヌル・アーサナ/ダルラーサナ
- 5.10 パヴァナ・ムクタ・アーサナ/パヴァナムクターサナとそのバリエーション
- 5.11 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/アルダハラサナ、セーツバンダ・アーサナ/セーツバンダーサナ、サララ・マツィヤ・アーサナ/サララ・マツィヤーサナ
- 5.12 シャヴァ・アーサナ/シャヴァーサナ

6 準備の呼吸法

- 6.1 部分呼吸(腹式、胸式、鎖骨式)
- 6.2 ヨーガ的深呼吸
- 6.3 アヌローマ・ヴィローマ/ナーディー・ショーダナ

7 プラーナーヤーマ

- 7.1 プーラカ、レーチャカ、クンバカのコンセプト
- 7.2 ウッジャーイー・プラーナーヤーマ(クンバカなし)
- 7.3 シータリー・プラーナーヤーマ(クンバカなし)
- 7.4 シーットカーリー・プラーナーヤーマ(クンバカなし)

7.5 ブラーマリー・プラーナーヤーマ(クンバカなし)

8 バンダのコンセプトとデモンストレーション

8.1 ジャーランダラ・バンダ

8.2 ウッディヤーナ・バンダ

8.3 ムーラ・バンダ

9 ムドラーのコンセプトとデモンストレーション

9.1 ヨーガ・ムドラー

9.2 マハー・ムドラー

9.3 ヴィパリータ・カラニー・ムドラー

10 ディヤーナ・サーダナへ向かう実習

10.1 身体意識と呼吸意識

10.2 ヨーガ・ニドラー

10.3 アンタラ・マウナ/アンタラマウナ

10.4 プラナヴァとソーハンの詠唱

10.5 マントラの詠唱

10.6 ディヤーナの実習

B. 指導スキル (ヨーガ指導法)

1.1 ヨーガに特化した指導法

1.2 ヨーガ指導に影響を与える要因

1.3 指導実習の必要性和ヨーガ実習における応用

1.4 教材：意味と必要性、理想的なプレゼンテーションにおける言語、声、流暢さ、明瞭さ、ボディランゲージの役割

1.5 個人、小グループ、大グループへのヨーガ指導法

1.6 ヨーガの講義とデモンストレーション：意味、重要性、プレゼンテーションの方法

1.7 レッスンプラン：意味と必要性

1.8 ヨーガのレッスンプランの作成、個人向けとグループ向けのレッスンプランの作成

1.9 特定のヨーガ技法に関するレッスンのプレゼンテーション：クリヤー、アーサナ、プラーナーヤーマ、ディヤーナ

1.10 ヨーガ・クラスの評価（間違いの発見と修正）

Book for reference for Theory

- 1 Goyandka, Harikrishandass : **Yoga Darshan**
Geeta Press, Gorakhpur (Samvat 2061).
- 2 Ravi Shankar, Sri Sri : **Upanishad, Vol. I**
- 3 Swami Vivekananda : **Jnana Yoga, Bhakti Yoga, Karma Yoga, Raja Yoga**
(4separate books) Advaita Ashrama, Kolkata, 2011 & 2012
- 4 Basavaraddi I. V. and Pathak, S. P. : **Hathayoga ke Aadhar avam Prayoga (Sanskrit-Hindi),**
MDNIY, New Delhi, 2007
- 5 Sahay G. S. : **Hathayogapradipika**
MDNIY, New Delhi, 2013
- 6 Gita press Gorakhpur : **Shreemad Bhagvadgita**
Gita press Gorakhpur, Samvat 2073
- 7 Quality Council of India (QCI) : **Yoga professionals Official Guidebook for Level 2**
Excel Books, New Delhi 2016
- 8 Kalidas Joshi and Ganesh Shankar : **Yoga ke Sidhant Evam Abhyas,**
Madhya Pradesh Hindigrantha Akadami, Bhopal, 1995
- 9 Brahmachari Swami Dhirendra : **Yogic Suksma Vyayama,**
Dhirendra Yoga Publications, New Delhi, 1986
- 10 Digambarji Swami and Gharote M.L. : **Gheranda Samhita,**
Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti, Lonavala 1997
- 11 Sahay G. S. : **Hathayogapradipika**
MDNIY, New Delhi, 2013
- 12 Kalayan : **Upanishads (23rd year Special)**
Geeta Press, Gorakhpur
- 13 Gore M. M. : **Anatomy and Physiology of Yogic**

- Practices,**
Kanchana Prakashana, Lonavala, 2004
- 14 Telles, Shirley : **A Glimse of the Human body**
Swami Vivekanand Yoga Prakashan,
Bangalore, 1998
- 15 Swami Karmananda : **Management of Common Diseases,**
Bihar Yoga Publication Trust, 2006, Munger
- 16 Bhogal, R. S : **Yoga & Mental Health and beyond,**
ACE Enterprises, Madhu Rajnagar, Pune
Road, Pune, 2010
- 17 Jayadeva, Yogendra : **Cyclopedia Vol I, II, III & IV**
- 18 Basavaraddi, I.V. : **How to manage Stress through Yoga**
MDNIY, New Delhi
- 19 Kotecha, Vaidya Rajesh : **A Beginner's Guide to Ayurveda**
Chakrapani Publications, Jaipur 2016
- 20 MDNIY : **Yoga Module for Wellness Series (1 to 10)**
MDNIY, New Delhi 2011

**Books for Reference for
Practicum**

- 1 Brahmachari Swami Dharendra : **Yogic Suksma Vyayama,**
Dhirendra Yoga Publications, New Delhi
- 2 Brahmachari, Swami Dharendra : **Yogasana Vijnana,**
Dheerendra Yoga Prakashana, New Delhi
- 3 Iyengar, B. K. S. : **Light on Yoga,**
Harper Collins Publisher, New Delhi, 2005
- 4 Swami Kuvalyananda : **Pranayama,**
Kaivalyadhama, Lonavla, 1992
- 5 Saraswati, Swami Satyananda : **Asana, Pranayama, Mudra, Bandha**
Bihar School of Yoga, Munger, 2006
- 6 Basavaraddi, I.V. : **A Monograph on Yogic Suksma Vyayama,**
MDNIY, New Delhi, 2016

- 7 Basavaraddi, I.V. : **A Monograph on Shatakarma,**
MDNIY, New Delhi, 2016
- 8 Basavaraddi, I.V. : **A Monograph on Yogasana,**
MDNIY, New Delhi, 2016
- 9 Basavaraddi, I.V. : **A Monograph on Pranayama,**
MDNIY, New Delhi, 2016
- 10 Tiwari O.P. : **Asana Why & How ?**
Kaivalyadhama, SMYM Samiti, Lonavla
- 11 Basavaraddi, I.V.& Bharti : **Pratah Smarana**
Swami Anant
MDNIY, New Delhi, 2016
- 12 Saraswati, Swami Satyananda : **Suryanamashkara**
Bihar School of Yoga, Munger, 2006
- 13 Joshi K.S. : **Yogic Pranayama**
Orient Paperbacks, New Delhi 2009
- 14 Quality Council of India (QCI) : **Yoga professionals Official Guidebook for level 2**
Excel Books, New Delhi 2016
- 15 Basavaraddi, I. V. & others : **Yoga Teachers Manual for School Teachers,**
MDNIY, New Delhi, 2010
- 16 Gharote, M.L. : **Teaching Methods for Yogic practices,**
Kaivalyadhama Ashram, Lonavla
- 17 Iyengar, B.K.S : **Yoga Shastra (Vol-I & II) Ramamani Iyenger Memorial Yoga,**
Institute, Pune YOG, Mumbai