

基本ヨガインストラクタートレーニング (60時間せめて) プログラム・このコースは、ヨガの教師になること目指している人や、もっとトレーニングが必要だと感じているヨガの教師のことを、想定してつくられている。このコースは、主催しているヨガスタジオ(下記参照*)の事情や目的に合わせて作り代えられる。このコースの目的はヨガを安全で健康的な方法で、教えるために必要とされる重要な概念を教授することである。

200時間ヨガインストラクタートレーニングプログラム・このトレーニングプログラムは、YogaAllianceによって設定された200時間の教師トレーニングの基本を遵守する。(履修単位に加えて少なくとも20時間の宿題がある)このプログラムの卒業生は、ヨガを教えることができる。

プロのための強化プログラム・これらのトレーニング強化プログラムは、ヨガ教師や、200時間コースを修了した生徒、または少なくとも2年のヨガ経験と正確なalignmentと解剖学の知識がある生徒のためのものである。

- = 必修
- = 推薦
- = 選択

*基本時間インストラクタートレーニングプログラムは完成された12-13単位が必修である。6つの必修単位(28時間)がある。残りの7単位は主催するスタジオが選択してもよい。

中心となるHatha Yoga(ハタ・ヨガ)の単位… アサナ・プラナヤマ・瞑想で技術を教える

以下に続くそれぞれの1単位は、4時間からなり、①正しい姿勢(一直線) ②基本的な調整 ③初心者のためのポーズのバリエーション ④けがを避けるための技術 ⑤教えることの練習。

単位	内容	単位	内容	単位	内容
1	Surya Namaskar (Sun Salute) Tadasana Urdhva Hastasana Uttanasana Chatturanga Dandhasana	11	Dhanurasana Dhanurasana Matseyandrasana	22	Sirsasana Sirsasana Viparita Korani
2	Down Dog/Up Dog Urdhva Mukha Svasana Adho Mukha Svasana	12	中核となるAsanas V Baddha Konasana Supta Baddha Konasana Balasana Supta Balasana	23	Vinyasa 連続する動作 I 最大限に効果を上げ、怪我を防ぐための正確に連続するポーズ 基本のポーズ
3	Surya Namaskar with Dancing Warrior Utkatasana Virabhadrasana I Virabhadrasana II	13	中核となるAsanas VI Pachimottanasana Gomukhasana	24	Vinyasa 連続する動作 II 最大限に効果を上げ、怪我を防ぐための正確に連続するポーズ 中心となるポーズ
4	Virabhadrasana Virabhadrasana I Virabhadrasana II Virabhadrasana III	14	中核となるAsanas VII Janu Sirsasana Marichiasana	25	上級Vinyasa 連続する動作 I 最大限に効果を上げ、怪我を防ぐための正確に連続する中級程度のポーズ
5	Trikonasana Uttitha Trikonasana Parvritta Trikonasana	15	中核となるAsanas VIII Navasana Krounchasana	26	上級Vinyasa 連続する動作 II 最大限に効果を上げ、怪我を防ぐための正確に連続する上級程度のポーズ
6	Arhda Chandrasana Ardha Chandrasana Parvritta Ardha Chandrasana	16	Padmasana Padmasana Ardha Padmasana Sukhasana	27	Pranayama I Ujjii Breath Diaphragmatic Breath
7	中核となるAsanas I Parsvottanasana Prasarita Paddatanasana	17	中核となるAsanas IX Setu Bandhasana Jatari Parivartanasana	28	Pranayama II Nadi Sodhana Kapalabhati Breath
8	中核となるAsanas II Vrikasana Garudanasana	18	Hand/Arm Balancing Lolasana Bakasana	29	基本的な瞑想の技術 瞑想 唱和
9	中核となるAsanas III Ustrasana Anjaneyasana	19	Urdhva Danurasana Urdhva Danurasana	30	ポーズにおける Bandhas Bandhasへの導入と、ヨガの練習中にBandhasを使うことの基本的な説明
10	中核となるAsanas IV Salabhasana Bhujipidasana	20	Sarvangasana Sarvanghasana Matsyasana		
		21	Pincha Mayurasana Dolphin Pose Pincha Mayurasana		

教え方・解剖学・哲学・倫理学・実習の単位

[時間] 単位	内容	[時間] 単位	内容	[時間] 単位	内容
31	[8時間] 原理を教える 1 練習投資して生徒と話す	36	[4時間] エネルギー解剖 チャクラと身体の中のエネルギーの流れについての基礎コース	41	[4時間] ヨガ的なライフスタイル/Ayurvedicライフスタイル 健康へのAyurvedicアプローチについての核心的な情報のある現代的でヨガ的なライフスタイルの基本
32	[6時間] 原理を教える 2 学校とスタイル	37	[4時間] ヨガ教師の倫理学 現代のヨガ教師のための倫理学	42	[8時間] 実習 教え方の練習 セミナーを教える練習 反応と練習を含む
33	[8時間] 原理を教える 3 上級adjustments	38	[4時間] 伝統的なヨガ哲学 1 Patanjaliのヨガ教典への導入	43	[8時間] アシストと調整 生徒を教えたりアシストしたり調整したりする経験を積むための教師の実践的な講習
34	[4時間] 解剖学/哲学 1 基本 ヨガのための解剖学と哲学	39	[4時間] 伝統的なヨガ哲学 2 Patanjaliのヨガ教典の中級レベルの学習		
35	[4時間] 解剖学/哲学 2 ヨガの基礎解剖学	40	[4時間] ヨガの近代史 過去20年におけるヨガの発展についての学習と討議		

プロのための強化プログラム

[時間] 単位	内容	[時間] 単位	内容	[時間] 単位	内容
44	[2時間] ポーズを根付かせる ポーズを根付かせるための講習	47	[2時間] 手 腕のバランスポーズ 手と腕のバランスポーズのための上級技術	50	[2時間] よくある怪我への調整 一般的な怪我による痛みを和らげるのお手伝い
45	[2時間] Down Dog/Up Dog この2つのポーズの上級セミナー	48	[2時間] ポーズにおけるエネルギーの流れ 体内のエネルギーの流れの強化		
46	[3時間] 後屈とMula Bandha 後屈においてどのようにMula Bandを使うか	49	[2時間] 立つバランスのポーズ 上級者向け実習と解説		



Fundamentals 60+ Hour Instructor Training Program This course is designed for students who are interested in becoming yoga teachers or yoga teachers who may feel they need more training. **This course can be customized by a hosting yoga studio (see below*)**. The focus of this course is to teach the key concepts needed to teach yoga in a safe and healthy way.

200 Hour Instructor Training Program This training program adheres to the 200 hour teacher training standards set up by the YogaAlliance (there will be at least 20 hours of homework in addition to the modules). Graduates of this program may consider themselves ready to student teach.

Professional Level Intensives These training intensives are for teachers or students who have completed a 200 hour course or with at least 2 years experience and some knowledge of correct alignment and anatomy.

- = required modules
- = recommended modules
- = optional or 200 hour training modules

*The Fundamentals 60+ Hour Instructor Training Program requires 12-13 modules be completed. There are 7 required modules (28 hours). The remaining modules may be chosen by the hosting studio.

Core Hatha Yoga Modules – Teaching Techniques on Asana, Pranyama and Meditation

Each of the following modules is 4 hours long and includes training in ❶ correct alignment, ❷ basic adjustments, ❸ pose variations for beginners, ❹ techniques for avoiding injuries, and ❺ teaching practice.

Module	Content	Module	Content	Module	Content
1	Surya Namaskar (Sun Salute) Tadasana Urdhva Hastasana Uttanasana Chatturanga Dandhasana	11	Dhanurasana Dhanurasana Matseyandrasana	22	Sirsasana Sirsasana Viparita Korani
2	Down Dog/Up Dog Urdhva Mukha Svasana Adho Mukha Svasana	12	Core Asanas V Baddha Konasana Supta Baddha Konasana Balasana Supta Balasana	23	Vinyasa Sequencing I Correctly sequencing poses for maximum benefit and to prevent injuries - basic poses.
3	Surya Namaskar with Dancing Warrior Utkatasana Virabhadrasana I Virabhadrasana II	13	Core Asanas VI Pachimottanasana Gomukhasana	24	Vinyasa Sequencing II Correctly sequencing poses for maximum benefit and to prevent injuries.
4	Virabhadrasana Virabhadrasana I Virabhadrasana II Virabhadrasana III	14	Core Asanas VII Janu Sirsasana Marichiasana	25	Advanced Vinyasa Sequencing I Correctly sequencing intermediate level poses for maximum benefit and to prevent injuries.
5	Trikonasana Uttitha Trikonasana Parvritta Trikonasana	15	Core Asanas VIII Navasana Krounchasana	26	Advanced Vinyasa Sequencing II Correctly sequencing advanced level poses for maximum benefit and to prevent injuries.
6	Ardha Chandrasana Ardha Chandrasana Parvritta Ardha Chandrasana	16	Padmasana Padmasana Ardha Padmasana Sukhasana	27	Pranayama I Ujjiji Breath Diaphragmatic Breath
7	Core Asanas I Parsvottanasana Prasarita Paddatanasana	17	Core Asanas IX Setu Bandhasana Jatari Parivartanasana	28	Pranayama II Nadi Sodhana Kapalabhati Breath
8	Core Asanas II Vrikasana Garudanasana	18	Hand/Arm Balancing Lolasana Bakasana	29	Basic Meditation Techniques Meditation Chanting
9	Core Asanas III Ustrasana Anjaneyasana	19	Urdhva Danurasana Urdhva Danurasana	30	Bandhas in the Poses Introductions to the Bandhas and basic explanation of their use during yoga practice.
10	Core Asanas IV Salabhasana Bhujipidasana	20	Sarvangasana Sarvanghasana Matsyasana		
		21	Pincha Mayurasana Dolphin Pose Pincha Mayurasana		

Teaching Skills, Anatomy, Philosophy and Ethics and Practicum Modules

[Time] Module	Content	[Time] Module	Content	[Time] Module	Content
31	[8 hrs] Teaching Principles I Talking students through the practice.	36	[4 hrs] Energy Anatomy Basic course on the Chakras and energy flow in the body.	41	[4 hrs] Yogic Lifestyle/Ayurvedic Lifestyle Fundamentals of living a modern, yogic lifestyle with core information about the Ayurvedic approach to health.
32	[6 hrs] Teaching Principles II Schools and styles.	37	[4 hrs] Yoga Teacher Ethics Ethics for modern day yoga teachers.	42	[8 hrs] Practicum: Practice Teaching Practice teaching seminar including feedback and practice.
33	[8 hrs] Teaching Principles III Advanced adjustments.	38	[4 hrs] Traditional Yoga Philosophy I Introduction to the Yoga Sutras of Patanjali.	43	[8 hrs] Practicum: Assisting and Adjusting Practical workshop for teachers to experience teaching, assisting and adjusting students.
34	[4 hrs] Anatomy/Physiology I Fundamental anatomy/physiology for yoga.	39	[4 hrs] Traditional Yoga Philosophy II Intermediate level study of the Yoga Sutras of Patanjali.		
35	[4 hrs] Anatomy/Physiology II Basic anatomy of yoga.	40	[4 hrs] Modern History of Yoga Study and discussion of yoga developments in the last 20 years.		

Professional Level Intensives

[Time] Module	Content	[Time] Module	Content	[Time] Module	Content
44	[2 hrs] Rooting the Poses A workshop on making sure the poses remain rooted.	47	[2 hrs] Hand/Arm Balance Poses Advanced techniques for hand/arm balances poses	50	[2 hrs] Adjustments for Common Injuries Intensive course on working with common injuries.
45	[2 hrs] Down Dog/Up Dog An advanced seminar in these two fundamental poses.	48	[2 hrs] Advanced Adjustments A workshop on giving adjustments the are good for both students and teachers..		
46	[3 hrs] Backbending and Mula Bandha How to utilize mula bandha in backbends.	49	[2 hrs] Standing Balance Poses Advanced level practice and explanation.		

