

# 試験範囲

## レベル1 ヨガインストラクター

プロフェッショナルヨガ検定では下記の能力をもとに能力を査定します。

### 1. 知識面

知識面は以下の3つのレベルによって表されます。

#### ◆ヨガに精通していること

ヨガの練習や、更なる知識獲得のために必要な基本的な知識を保有している

#### ◆ヨガに関する知識

ヨガに関するあらゆる面での理解があり、ヨガの実践においてそれを適用する方法を理解している事。

#### ◆更に深い知識

学習と実技を通して、ヨガへの深い理解があり、それらの知識を同時にヨガに応用する方法やヨガの潜在的な限界について理解している事。

### 2. 技術面

技術面は以下の2つのレベルによって表されます。

#### ◆実演能力

ヨガプロフェッショナルに関連した課題を実施・説明できる事。

#### ◆知識応用力

知識を具体的にヨガの実践に応用・説明できる事

### 【知識面】

以下の項目に精通していること

### セクション1

#### 1.1 ヨガとヨガの慣行に関する基礎知識

- ヨガの語源と様々なヨガの古典ヨガ流派におけるヨガの定義
- ヨガの起源、歴史、発展に関する概要

- ヨガに関する目的と誤解
- サンキーヤとヨガに特化した六派哲学(シャド・ダルシヤナ/Shad-darshanas)の概要
- ヨガの四つの分類の概要
- ヨガの慣習とヨガの本質
- インストラクターのガイドライン

### 1.2 ハタ・ヨガに関する基礎知識

- ヨガ・アーサナとヨガ以外の身体的実践の区別
- ハタ・ヨガ・プラディーピカーとゲーランダ・サムヒターに基づく、ハタ・ヨガの重要な文献に関する知識。
- ヨガの食事法の概念
- ハタ・ヨガ・サーダナーにおける成功(Sadhaka Tattwa) と失敗(Badhaka Tattwa)のコンセプト
- ハタ・ヨガにおける Ghata と浄化法(Ghata Shudhhi(Shuddhi)のコンセプト
- ハタ・ヨガにおけるシャット・クリヤの目的と効果
- ハタ・ヨガにおけるアーサナの目的と効果
- ハタ・ヨガにおけるプラーナヤーマの目的と重要性

### 1.3 パタンジャリに関する基礎知識

- パタンジャリによるヨガの定義、本質、目的
- チッタとチッタ・ブーミ(Chitta Bhumis)の概念:精神の活動(チッタ・ヴリッティ)と精神活動停止(チッタ・ヴリッティ ニローダハ) (継続学習「アビヤーサ」と無頓着「ヴァイラーギヤ」)
- 至高存在(イーシュヴァラ)と至高存在への放棄(イーシュヴァラ・プラニダーナ)の概念
- チッタ・ヴィクシェパとアンタラヤスとサハブフヴァの知識
- チッタ・ブラサダーナ7(Chitta Prasadana)と、その精神的幸福との関係に関する概念
- クレーシャに関する知識と、ヨガにおけるその重要性
- パタンジャリのアシュタンガ・ヨガ: その目的、効果、重要性

## **セクション2**

以下の項目に精通していること

### 2.1 人体の仕組み、ヨガ、健康に関する基礎知識

- 人体の9つの部位
- 人体のそれぞれの部位の働き
- 感覚器官に関する基礎知識
- 感覚器官の神経筋共応性
- 肉体運動に関する基礎知識
- 恒常性維持機能/ホメオスタシス

- 様々なアーサナが人体の異なる部位に与える影響
- 特定のヨガの実践における制限および禁忌

## 2.2 健康のためのヨガ — ポジティブヘルスの促進とその妨げ

- 健康の意味と定義
- ヨガにおける健康と病気の概念
- 5つの鞘(パンチャ・コーシャ)の概念
- トリグーナの概念
- 5大元素(パンチャマハーブータ)の概念
- ヨガにおける、「健康に生きる」原理
- ヨガにおける食事と栄養に関する基礎知識

## 2.3 ヨガとストレスマネジメント

- 人間の精神(プシュケー): ヨガにおける概念と現代における概念、行動と意識
- 欲求不満、対立、心身症
- マインドと身体の関係
- 精神衛生に関する知識と、ヨガの精神衛生における役割
- メンタルヘルス: ヨガの考え方から見た精神の健康
- メンタルヘルスのための祈りと瞑想
- 心理社会的環境と、メンタルヘルスにおける重要性(ヤマ・ニヤマ)
- 現代科学とヨガにおけるストレスの概念
- ストレスマネジメントにおけるヨガの役割
- ライフマネジメントにおけるヨガの役割

## スキル

※太陽礼拝とスークシマ・ヴィヤヤーマは古典的なヨガ教典には含まれていませんが、現在重要度および認知度が高いのでこの試験に含めます。

## セクション 3 スークシマ・ヴィヤヤーマとシャット・カルマについて

以下の項目に精通していること

### 3.1 スークシマ・ヴィヤヤーマ

身体の主要な関節の動きに関する知識とデモンストレーション能力

- 首
- 肩

- 腰
- 膝
- 足首

### 3.2 シャット・カルマ

- ネティ
- ダウティ
- カパーラパーティ
- アグニサーラ・クリヤ
- トラータカ

### 3.3 太陽礼拝

太陽礼拝の知識とデモンストレーション能力

## セクション 4 アーサナ

下記の基本的なサーサナに関する知識とそれらを実際にデモンストレーションする能力

1. Saravangasana (ショルダースタンド/ shoulderstand)
  2. ii. Halasana (鋤のポーズ/ plough)
  3. Matsyasana (魚のポーズ/ fish)
  4. Paschimottanasana (座位の前屈ポーズ/ sitting forward bend)
  5. Bhujangasana (コブラのポーズ/cobra)
  6. Salabhasana (バッタのポーズ/ locust)
  7. Dhanurasana (弓のポーズ/ bow)
  8. Vakrasana /Ardh matsyendrasana (ねじりのポーズ/ half spinal twist)
  9. Kakasana or bakasana (カラスのポーズ/ crow)
  10. Padahasthasana (足と手のポーズ/ standing forward bend)
  11. Trikonasana (三角のポーズ/Triangle)
  12. Uttana padasana(足あげのポーズ/raised leg)
  13. Pavan Muktasana (ガス抜きポーズ/Wind Relieving)
  14. Vajrasana
  15. Mandukasana (カエルのポーズ/Frog)
- その他受験者が選ぶ5つのアーサナに関する知識とデモンストレーション能力
  - 姿勢と呼吸法のサンスクリット語名と、各アーサナの詳細な効果と注意点に関する知識

- 5つの背骨の動き(逆転、前屈、後屈、横方向へのねじりと曲げ、正常なポジション)に関する知識
- 360°すべての側面から見たヨガの動きに関する知識;アーサナ、正しいリラクゼーション、正しい呼吸法、禁忌、医学面から見た微妙かつ明確な効果、限界に対応しつつ基本的なアーサナを行うための調整方法

## セクション5

### プラーナヤーマとメディエーションのための慣行

#### 5.1 プラーナヤーマ

- 腹式呼吸、胸式呼吸、喉を用いた呼吸と、ヨガの全ての呼吸法を行う知識とデモンストレーション能力
- アヌローマ・ヴィローマ、バストリカー、チャンドラベータナ、スーリヤベータナ、ウジャーイー、プラーマリー、シータリー、シートカリーの呼吸法の効果、限界、応用に関する知識とデモンストレーション能力

#### 5.2 瞑想への誘導の実践

- ダーラナーとディヤーナの知識があり、それを実演する能力および、ムドラやマントラ・ジャパ等の実演能力
- 瞑想のための環境、瞑想が健康と良い生活に与える効果、瞑想の現代の生活への実用的な応用に関する知識

## セクション6

### ヨガの教授法

#### 6.1 指導実践の知識

- ヨガの実践の範囲に関する知識と、必要に応じて他の専門機関を参照する必要性の評価方法。
- すぐれたコミュニケーションスキルを有していること: 話を聞くこと、堂々とした態度、指示的および非指示的対話など豊かなコミュニケーションスキル。

#### 6.2 指導実践のデモンストレーション能力

- 指導中のクラスにおいて、特定の受講者のニーズに気が付き、それに適応したクラスを行う事。
- 講師と受講者の関係において、内在する繊細な力関係に気が付き、それを上手に調整する事

#### 6.3 受講者を指導するための原理とスキル

- 効果的な指導法のメソッドを取り入れ、その知識をそれぞれの学習スタイルをもちいて、効果的で協力的なフィードバックを提供し、受講者の進歩を認識して、問題解決に対処する方法に精通し、それを実施する能力

#### 6.4 グループでレッスンを行うための原理とスキル

- グループレッスンのプログラムを組み、実施するための知識と能力
- グループの集団力学、およびそれに関連するコミュニケーションテクニック、タイムマネジメント、優先順位と限度を確立するための知識
- グループレッスンの中で可能な限り、個々の受講者の具体的なニーズを考慮し、取り入れるためのテクニックに関する知識

## **7. 成績評価**

成績の評価は、受験者のヨガ・プロフェッショナルとしての知識と実践能力の二項目を考慮して行われます。知識と実践能力の得点配分は、すべてのレベルにおいて同等に配分されており、ヨガ・プロフェッショナルの認定は受験者の獲得した点数に基づいて行われます。

レベル1、ヨガ・インストラクター検定の得点配分は以下の通りです。

### **知識**

- |                     |     |
|---------------------|-----|
| 1. ヨガとヨガの実践に関する基礎知識 | 15% |
| 2. 人体と精神に関する基礎知識    | 15% |

### **実践能力(スキル)**

- |                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| 3. スクシュマ・ヴィヤヤーマ、太陽礼拝、シャット・クリヤの知識 | 10% |
| 4. アーサナ                          | 25% |
| 5. プラーナヤーマと瞑想                    | 15% |
| 6. ヨガの教授法とそのスキル                  | 20% |