masa

YOGA TEACHER TRAINING COURSE

in Nagoya

Training Manual

Yoga Saraswati

INDEX ／目次

「ヨーガ・ティーチャー・トレーニング in 名古屋」へようこそ！ 4

第1章　ヨーガの土台を築く 7

1-1：ヨーガの概観 8
ヨーガとは／ヨーガで大切にしたいことくつか／八部門（アシュタンガ）／ヨーガのスタイルや種類
1-2：アーサナ 11
アーサナについて／アーサナの意義／アライメントの基本法則／各種動作の原則／ヴィンヤサ
1-3：プラーナヤーマ 15
プラーナヤーマについて／様々なプラーナヤーナの実践／様々なプラーナヤーナの実践
1-4：メディテーション 17
メディテーションとは？／坐法
1-5：体の理解 20
ヨーガ的体の理解／生理解剖学
1-6：アーユルヴェーダ 25
基礎／トリ・ドーシャ理論／生活習慣を見直す
1-7 :バンダ 26
1-8：クリヤ 27
概要／各種クリヤについて
1-9：マントラ 28

第2章　ヨーガ・ティーチャーであるということ 31

2-1：ヨーガを生きるということ 34
(a)毎日のセルフ・プラクティス／ (b)包括的なプラクティスにするための４つの柱／
(c)ヤマ／ニヤマの実践〜コンシャスライフのためのガイドライン／ (d)自分が伝えたいヨーガを探る
2-2：生徒に接するということ 38
(a)大切にしたい心構え／ (b)生徒の観方 :Observation ／ (c)コミュニケーションの方法／
(d)生徒の成長を促すこと
2-3：教えるということにおいて有効な考えや技術 44
(a)ティーチングとコーチングを使い分ける／ (b)生徒のモチベーションをあげること／
(c)腹八分目を守る／ (d)生徒の理解に合わせる／ (e)生徒のタイプを見分けること
2-4：「教える」ことは「教えられること」 46

第3章　生徒の学びを深めるためのティーチングスキル 47

3-1：生徒が安心できる環境づくり 48
(a)ハード面での要素／ (b)ソフト面での要素／ (c)クラス中の要素
3-2：インストラクション〜ヨーガを深める導き 52
(a)常に含めたいこと／ (b)インストラクションのコツ〜基礎編／
(c)インストラクションのコツ〜応用編／ (d)ヴィンヤサでのインストラクション／
(e)インストラクションについて考えてみたいこと
3-3：アーサナ、プラーナヤーマ、リラクセーションに関するインストラクション 58
(a)言葉について／ (b)本マニュアル収録 アーサナ、プラーナヤーマ、リラクセーション／
(c)立ちポーズ／ (d)後屈のポーズ／ (e)前屈のポーズ／ (f)捻りのポーズ／ (g)逆転のポーズ／
(h)アームバランス／ (i)その他／ (j)プラーナヤーマ／ (k)リラクセーションについて／
(l)各リラクセーションのインストラクション

3-4：「声」とスピーキング・スキル ―― 110
(a)適度にゆっくりと話すこと／ (b)クラスの全体の内容やダイナミズムによって話し方を変える／
(c)声を腹から出し、声を送り出すこと／ (d)言葉掛けと沈黙のいいバランスをとる／
(e)文章を短めにし、情報を詰め込みすぎない／ (f)語尾に注意する／ (g)ボディランゲージも大切
3-5：デモンストレーション ―― 112
(a)そのアーサナを行う動機付け／ (b)サイレント・デモンストレーション／
(c)リードしながら行うデモンストレーション
3-6：アシストとアジャスト ―― 114
(a)関連用語について／ (b)アシストするにあたっての心構えや留意点／ (c)アシストの技術／
(d)アシストの種類
3-7：生徒の体験が深まるための誘導とサポート ―― 121
(a)心の状態へ意識を促す／ (b)特定の場所に意識を向けさせる／ (c)意識を全体に広げる／
(d)ぴたーっとその状態にひとつになりきるように指示する／
(e)起きているであろうことを例として伝える／ (f)「Before/After」「Right/Left」の違いを味わう／
(g)エネルギーラインやヴァーユの意識／ (h) 特定の呼吸をガイドする／ (i)動きや感覚を探る／
(j)慣れていない動きの導入／ (k)繰り返しによる深まりの観察／ (l)イメージング／
(m)スーパースローモーション／ (n)ロングホールド／ (o)サンスクリット語
3-8：クラスデザイン方法論 ―― 125
(a)クラスデザインにおいて考慮すること／ (b)クラスの中に含める要素／ (c)シークエンスの技術／
(d)それぞれのアーサナ・カテゴリーの特性／ (e)テーマの導入
3-9：怪我の予防のために ―― 136
(a)怪我から学ぶ／ (b)痛みについて／ (c)一般的な怪我の予防ガイドライン／
(d)怪我をしやすい部位の注意点

第4章　ティーチャーとしての前進のために ―― 141

4-1：自分の理解による解放 ―― 142
(a)自分の長所を知る／ (b)心の囚われに「気づく」ことによる解放／ (c)自分の闇に「気づく」／
(d)思いやりの気持ちを育む／ (e)SWOT分析
4-2：定期的に自分のゴールや意図を振り返る ―― 146
自分の状態をみてみましょう／あなたの「わくわく」を描こう！
4-3：ヨーガ・ティーチャーとしてのライフスタイル ―― 147
あなたの「わくわく」を描こう！
4-4：ヨーガ・ティーチャーとして生計を立てること ―― 148
(a)スタジオ所属ティーチャーとしてクラスを持つこと／ (b)自主企画／主催してクラスを持つこと／
(c)スタジオ立ち上げによってクラスを持つこと／ (d)価格設定について
4-5：継続した学び ―― 152
(a)セルフプラクティス／ (b)自分のクラスの録音とレビュー／ (c)様々な場に赴き、学びを継続する／
(d)リトリートについて／ (e)ワークショップ・ジプシーにならない／
(f)先生のいうことを鵜呑みにしない

ヨーガは直接伝達を重んじます。資料の共有および無断転載を固く禁止します。
株式会社ユニバーサルライフ 2016, All Rights Reserved

「ヨーガ・ティーチャー・トレーニング in 名古屋」へようこそ！

受講されるみなさまへ

こうして、みなさんと一緒に、この素晴らしい場所でこの機に、共にヨーガを探求できることを、心からうれしく思います。

このコースを受講されるにあたり、みなさんの中に期待、不安、ワクワク感など、様々な気持ちがあることと思います。また、成長したい、ヨーガを深く知りたい、自由になりたいなど、様々な動機があることと思います。

今回のトレーニングでは、そのように今自分自身が感じていることを、そのまま大切にしてください。つまりそれは、あるがまま、丸出しの生々しい自分に対してオープンで正直であるということです。ヨーガの世界では、時折それは「サティヤ」という言葉で表されたりしますが、私はそれがヨーガを実践し、教えることに関してとても大切な要素だと認識しています。

ヨーガのクラスを成立させ、生徒の体験を導くには技術が必要です。状況によっては、自分の中で起きていることを表に出さないと言うことも生徒のヨーガを深めるための技術的選択肢のひとつでしょう。しかし、あえてそのようにするのも、人間は生まれもってそのままで「完全」であることを理解し、自分に正直に向き合い、自分の「あるがまま」を自分がやさしく抱きかかえたサティヤの状態がベースにあってのこと。

ヨーガ・ティーチャーとして、セッションをリードする際に、まず行いたい一番大切な作業は、成長が起きるための「安全な場」を生徒に提供することです。そうして初めて、生徒は自己探求すること、つまり、ヨーガを実践することが可能になり、ありのまま、なすがままの自分に「気づき」、変容が起こるのです。ヨーガは他の誰かになろうとすること、つまり自分から遠ざかっていくことではなく、自分らしい自分、自分の本質に近づいていくことです。そしてそのためには、安心してヨーガをできるかどうかが鍵となります。

そして、そのためには、ティーチャーが、あるがままの自分と向き合い自分の中に安全な場を作ることができているかどうかが、生徒がヨーガを実践する場の質に大きな影響を及ぼします。

ですから、自分の生徒のためにも、自分の中に起きていることを否定することなく、なかったことにすることもなく、そのままの自分であることを大切にしてみてください。そこに、必要な変容を生み出す「気づき」が起こります。それ自身があなたに変容をもたらすことになるばかりでなく、その過程を体験す

ることが、自分への自信や生徒に対する思いやりになっていきます。

成長のプロセスでは、抵抗が必ず起きます。言い換えれば、抵抗が起きていればしめたもの。それは大切な成長プロセスのひとつ。その抵抗に対して、どうかオープンでいてください。

ヨーガ・スートラの第1章12項が指し示してくれているように、相応の実践をしながらもその実践の結果への期待は手放し、自分を判断しない寛容な意識でそのプロセスを歩む自分を見守り、そして、その変化をただ起きるままに観ていてください。

このトレーニングは、あなたの長いヨーガの旅、そのプロセスのひとつに過ぎません。

事象は変化します。変化しないことはありません。あなたのヨーガも常に変化しています。それは、成長のプロセスそのものです。物事はサイクルを繰り返しています。それは、創造、維持、破壊。ブラフマン、ヴィシュヌ、シヴァのエネルギーです。全てはこのサイクルの中にあります。

どうかこのマニュアルに書いてあること、そして、トレーニングの中で得る情報を参考にしながらも、それに留まることなく、自分の中で常に探求し続けてください。

ヨーガを教えるということは、つまりは自分をより理解し、ヨーガを深めることです。変化する自分のヨーガに寄り添い、時間の流れを超えた豊かさの中に安らぎます。

みなさんがどんどん自分らしくなっていき、リアルで生き生きし、そして何事にも変えられない安らぎといのちの豊かさを自分のうちに体験し、そして、ひとつのいのちそのものになる。そして、そのように、今自分と共にいる、そしてこれから出逢う生徒のみんなとそれを共有する。

今回のトレーニングが、そんな素敵なプロセスの一部となれば幸いです。

2016年4月吉日

masa（中島正明）

第1章

ヨーガの土台を築く

■ ヨーガとは

○ ヨーガ・スートラより

1-2: Yogash citta vrtti nirodhah :「ヨーガとは心の作用を止めること」

1-3: Tada drashtuh svarupe avasthanam :

「心の働きが止滅された時には、純粋観照者たる真我は、自己本来の態にとどまる」

○ 心の囚われが減少し、本来の自己がいきいきと輝く

「応に住ずる所無くして、しかも其の心を生ずべし」～金剛般若経

「道は常に無為にして、而も為さざるは無し」～老子道徳経 第37章 為政

■ ヨーガで大切にしたいことといくつか

（1）大切なものは自分の内側にある

「仏道をならふといふは、自己をならふなり」～永平道元禅師「正法眼蔵 現状公案」～

（2）知恵から智慧へ｜鵜呑みにしない、自分で試して、体得することを大切にする

「道の道とす可きは、常道に非ず」～老子道徳経　「自燈明　法燈明」～釈尊の言葉

（3）対立から調和へ

ヨーガとは自分と調和すること。自分自身との闘いを止めること。

（4）方向性をもち、ゴールをもたない

「心のさまざまな作用を死滅するには、アビヤーサ（修習）とヴァイラーギャ（離欲）という
２つの方法を必要とする」～ヨーガ・スートラ1.12

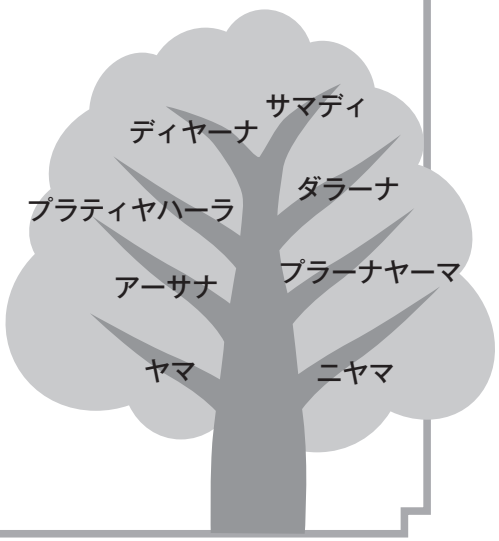
（5）今ここで起きていること（ありのまま）に「気づく」こと

いのちの活動する「今ここ」にひとつになることがいのちの豊かさをする方法
「心を無辺なるものに合一させる」～ヨーガ・スートラ2.47

（6）みんな違って、みんないい

千山白満々　孤峰不白

■ 八部門（アシュタンガ）



■ ヨーガのスタイルや種類

■ アーサナについて

○ ヨーガ・スートラより

2-46:「アーサナとは安定して快適なものである」(定義)
2-47:「緊張を緩め、内の無限なものに合一する時アーサナは完成する」(手法)
2-48:「その時、修行者は対立する二元性に悩まされなくなる」(結果)

■ アーサナの意義

■ アライメントの基本原則

(1)今ここで、くつろぎ、リアリティに対してオープンにある

(2)土台からポーズを構築する

(3)心地よさを探る、呼吸する

(4)リラックスする

(5)感じる(気づき)

(6)コアの安定:バンダ

(7)肩を効果的に使う

(8)二極間のバランスをとる

■ 各種動作の原則

○ **前屈**

○ **後屈**

○ **側屈**

○ **捻り**

○ **バランス**

■ ヴィンヤサ

○ 概論

○ 呼吸と動きの連動

○ よくあるシークエンス

■ プラーナヤーマについて

○ 概論

○ ヨーガ・スートラより

1-34:「気を出す法と、それを止めておく法によっても、心の清澄が得られる」
2-49:「プラーナヤーマとは荒い呼吸の流れを断ち切ることである」
2-50:「プラーナヤーマは出息と入息と保息からなり、空間と時間と数とによって測定され、
そして長くかつ細い」
2-52:「プラーナヤーマを行ずることによって、心の輝きを覆いかくしていた煩悩が消え去る」
2-53:「また、意がいろいろな凝念にたえられるようになる」

プーラカ (吸気)

レーチャカ (呼気)

クンバカ (保息)

○ 呼吸の仕組み

○ ヴァーユ

■ 様々なプラーナヤーナの実践

○ **完全呼吸**

○ **ウジャイ**

○ **ナディ・ショーダナ**

○ **アヌローマ・ヴィローマ**

○ **ブランマリ**

○ **カパーラバティ**

○ **バストリカ**

■ メディテーションとは？

「瞑想とは起きていることをはっきりと知ることです」ティク・ナット・ハン

「瞑想とはどこかに到達するためのものではありません。自然な状態に成ることです。瞑想とは何か特別なものを手に入れることではありません。瞑想とはそのままの自分に気付くことです。」 牧野修玄

○ メディテーションの種類

■ 坐法

○ **スカ・アーサナ（安定坐）**

○ **パドマ・アーサナ（結跏趺坐）**

○ **アルダ・パドマ・アーサナ（半跏趺坐）**

○ **スヴァスティカ・アーサナ（吉祥座）**

○ **ヴィーラ・アーサナ（英雄座）**

○ **ヴァジラ・アーサナ（金剛坐）**

○ スカ・アーサナ（安定坐）

○ パドマ・アーサナ（結跏趺坐）

○ アルダ・パドマ・アーサナ（半跏趺坐）

○ スヴァスティカ・アーサナ（吉祥座）

○ ヴィーラ・アーサナ（英雄座）

○ ヴィーラ・アーサナ（英雄座）

■ ヨーガ的体の理解

○ **コーシャ**

○ **ナーディ**

○ **チャクラ**

■ 生理解剖学

○ 生理解剖学の大切さ

○ 各「系」の理解

□ 骨格系

◇ 働き

◇ 関節 :「２つ以上の骨が接する場所」。
関節の構成

◇ 背骨の理解

・頸椎 (C1 ～7)

・胸椎 (T1 ～12)

・腰椎 (L1 ～5)

・仙骨 (S)

◇ 背骨の過動作ポイント

◇ その他、主要な骨を知る

□ 筋系

◇ 働き

◇ 筋の部位構成

◇ 収縮の種類

◇ 主働筋、拮抗筋、協力筋

□ 神経系

◇ 中枢神経

◇ 末しょう神経

◇ 自律神経

交感神経はたらかせるもの

副交感神経はたらかせるもの

○ 解剖学的動きの理解

□ 面

◇ 矢状面

◇ 前額面

◇ 水平面

□ 動き

◇ 矢状面の動き／前額軸

◇ 前額面／矢状軸

◇ 水平面／垂直軸

□ アーサナと面

◇ 矢状面

◇ 前額面

◇ 水平面

○ ストレッチを理解する

□ ストレッチとは？

□ 関節の動き

◇ 可動域を決定する3つの要因

□ 生体力学：随意的運動

□ ストレッチの生理学的反応：不随意的

◇ 筋紡錘

◇ 相反抑制

◇ ゴルジ腱器官

＜実践！ 全て合わせてみる：ジャヌ・シールシャ・アーサナ＞

1. ポーズに入ってストレッチの状態を観る
2. 少し緩めて数回呼吸→筋紡錘を落ち着かせる
3. 相反抑制で、大腿四頭筋を働かせることで、さらにハムを緩ませる
4. 膝を少し曲げてハムストリングス筋を働かせた後にストレッチを行う：ゴルジ腱器官の働き

■ 基礎

■ トリ・ドーシャ理論

■ 生活習慣を見直す

○ ムーラ・バンダ

○ ウディヤナ・バンダ

○ ジャーランダラ・バンダ

■ 概要

■ 各種クリヤについて

○ **ネティ（ジャラ・ネティ、スートラ・ネティ）**

○ **カパーラバティ**

○ **トラタック**

○ **ナウリ**

○ **ダウティ**

○ **バスティ**

○ サハナ ババトゥ

Om sahana vavatu sahanau bhunaktu sahaviryam karavavahai
tejasvi navadhitamastu ma vidvisavahai
Om santih santih santih

オーム　サハナ ババトゥ サハナウ ブナクトゥ サハ ヴィリヤム カラヴァヴァハイ
テージャスヴィ ナヴァデヒィ タマストゥ　マー ヴィドゥヴィ シャバハイ
オーム　シャンティ シャンティ シャンティヒ

○ マハ・ムリトゥン・ジャヤ・マントラ

Om tryambakam yajamahe sugandhim pusti vardhanam
urvarukam iva bandhanan mrtyor muksiya mamrtat

オーム　トリヤムバカム ヤジャマヘ　スガンディ　プシュティ　ヴァルダナム
ウルヴァールカム　イヴァ　バンダナン　ムリティヨール　ムクシャ　マムリタ

○ ガヤトリ・マントラ

Om bhur bhuva svaha tat savitur varenyam
bhargo devasya dhimahi dhiyo yo nahah prachodayat

オーム　ブールブフヴァ スヴァーハ　タットサヴィトゥール ヴァレンヤム
バハールゴー　ディヴァスヤー ディーマヒ　ディヨーヨーナー プラチョダーヤート

○ アサトーマ・マントラ

Om asatoma sad gamaya　tamasoma jyotir gamaya　mrityorma amritam gamaya

オーム　アサトーマ サッド ガマヤ　タマソーマー　ジョーティール　ガマヤ
ムリティヨールマ　アムリタン　ガマヤ

○ シャンティ・マントラ

Om purnamadam purnamidam purnat purnamudaschate
purnasya purnam adaya purnameva vashishyate
Om santih santih santih

オーム　プルナマダム　プルナミダム　プルナー　プールナムダスチャテー
プールナシヤー　プールナマーダーヤ　プールナメヴァ　ヴァーシシャテー
オーム　シャンティ シャンティ シャンティヒ

○ ユニヴァーサル・プレイヤー

Om sarvesham svastir bhavatu sarvesham shantir bhavatu
sarvesham purnam bhavatu sarvesham mangalam bhavatu

オーム　サルヴェーシャーム　スヴァスティール ブヴァトゥ
サルヴェーシャーム　シャンティール ブヴァトゥ
サルヴェーシャーム　プールナム ブヴァトゥ
サルヴェーシャーム　マンガラム ブヴァトゥ

第2章

ヨーガ・ティーチャーであるということ

“What you are is more important than what you teach” ～Lama Kristina Pao Cheng
「あなたがどうあるかの方が、あなたが何を教えるかより、重要です」

ヨーガ・ティーチャーであるということは、どのようなことでしょうか？
ヨーガのポーズを教えること？ 体の使い方を教えること？

それだけではありません。ヨーガは肉体的な変化を超え、自分がより自分らしくあることで、自分の本当の姿を体験し、より豊かに幸せに生きていくためのツールです。

そして、ヨーガ・ティーチャーの役割は、ヨーガを通して生徒が自立して自分自身を生きられるようにするのをサポートすることです。

ヨーガのクラスは、人の様々な面での変容や成長が起こる場所。それは、いのちが花開く場であり、言葉では形容できない素晴らしいものです。ヨーガクラスの中では、生徒がそれぞれ自身に向き合い、気づき、もがきながらもやがて解き放って自由になり、また生活のヒントを得て、螺旋階段を上るようにどんどん自分のいのちを開いていきます。このような場に、ヨーガ・ティーチャーでいることは、大きなやりがいと喜びをもたらしてくれます。

そして、同時に、私たちは生徒に対して、大きな影響力を持つということも自分自身に言い聞かせたいものです。自分の体験を振り返ってみましょう。指導者の発言や振る舞いが、自分に大きな影響を及ぼす体験をした方も少なくないのではないでしょうか？

しかしまた、「ティーチャーとはこうあるべき」というような理想像を作り上げて、それにならないといけないと思う必要は全くありません。ヨーガのクラスは、ティーチャーが全てコントロールする場ではありません。ティーチャーがいて、生徒がいて、そこに様々な要因が加わった環境の中、そこから生まれるプロセスです。結果に期待することなく、それを手放し、そのプロセスに対してオープンでいること。それは、生徒のいのちの可能性を信じる敬意と彼らへの思いやりそのものです。

ヨーガ・ティーチャーとしての役割を果たすために一番大切な仕事は、成長が起きるための「安全な場」を生徒に提供すること。アムリット・デサイ師は、このように言っています。

「最高の学びが起こるのは、ティーチャーが完全なる愛で生徒を受け入れ、生徒が充分に安全と感じたときです。なぜなら、そうすることで、生徒は内に入り、自分を観て、新しい洞察を得ることができるからです。」

そして、その安全な場の中で生徒のポテンシャルを最適な形で引き出すことでもあります。アリゾナでも活躍するミラ・シャニ師は、次のように言っています。

「ティーチャーの仕事は、生徒一人ではなかなか到達することが難しい変容へと生徒を導くことです。そのためには、生徒との信頼関係によって、オープンでいることが必要です。」

ヨーガ・ティーチャーでいることは、以下の要素を含みます。

- 自分自身がヨーガの実践者であること
- 自分に対して正直であることから芽生える、生徒に対する思いやりの気持ちがあること
- ヨーガを教えることとは、生徒と同等の立場であるというティーチャーの役割や関係性の真理を認識していること
- ヨーガを教えるスキルを持っているということ

ここでは、これらをベースとして、いくつかのテーマを掘り下げ、ティーチャーであることとはどのようなことかを自分なりに掴む試みをしましょう。

ヨーガ・ティーチャーとしているということは、自分がまずヨーガを実践していることが大前提です。ヨーガを教えるとは、自分の体験を生徒とシェアし、それによって生徒の中で起きることを見守ること。ピアノを教えるのに自分が弾けなければ教えることができないのと同様に、自分のヨーガの体験なしには、ティーチャーとしていることは成り立ちません。

そして、そして、自分の道としてヨーガを生きる事自体がとても素晴らしいことです。面白いことに、ティーチャーとして成長していくことは、自分のヨーガの体験を深めることにもなります。ヨーガを生きるという事自体が大きなトピックですが、いくつかスポットライトを当ててみてみましょう。

(a)毎日のセルフ・プラクティス

ヨーガ・スートラは、ヨーガの目的を達成するためには、修習と離欲が必要だと言います。そして、「修習」とは、長い間、安定して、間が空くことなく、自分に合う方法で行うことだと言います。これに則しながら、ここではマットの上だけのヨーガに留まらず、日常生活も含めたヨーガについて、いくつかポイントを上げます。

毎日のセルフ・プラクティスは、自分の体、心、スピリットを常に研ぎ澄まし、自分自身を心地よい状態に保つために不可欠です。ティーチャーは、自分の心身の健康を保ち、生徒と体験を分かち合うためにセルフ・プラクティスを行うことが必要です。

現在のセルフ・プラクティスについて

□ セルフ・プラクティスを行う上でのガイドライン

◇ 毎日実践して継続すること

◇ 自分の幸せを高めるもの

◇ 包括的であること

◇ 自分の可能性を開く水準のものであること

◇ ティーチャーの指導の下に行うこと

(b)包括的なプラクティスにするための４つの柱

□ ボディレベルのプラクティス

□ マインドレベルのプラクティス

□ スピリットレベルのプラクティス

□ シャドーレベルのプラクティス

(c)ヤマ／ニヤマの実践～コンシャスライフのためのガイドライン

ヤマ

アヒムサ：非暴力を貫くこと
サティヤ：嘘をつかないこと
アステーヤ：盗まないこと
ブラフマチャリヤ：禁欲を保つこと
アパリグラハ：執着を手放すこと

ニヤマ

サウチャ：清潔を保つこと
サントーシャ：足るを知ること
タパス：修練すること
スヴァディヤーヤ：真理を探ること
イシュヴァラプラニダーナ：献身すること

(d)自分が伝えたいヨーガを探る

これまでに、あなたがヨーガを通して輝いた瞬間、大きな変容や変化について、
いつどこで起き、どんな感じだったか、具体的に書いてください。

ヨーガを通して伝えたいことは何ですか？

どんなクラスをしてみたいですか？
テーマやシークエンスでもかまいません。自由に書いてください。

(a)大切にしたい心構え

□ 生徒はすでに完全であるという理解のもと、思いやりをもって接する

□ 生徒のために厳しくする必要がある時もある

□ 教えることが自分の価値観の押し付けにならないこと

□ プロセスが目的であることを理解し、それぞれの成長過程や多様性を尊重すること

□ その生徒に響くヨーガを提供すること

□ 伝え聞いた教えの伝統を尊重すること

□ 自分の体験をシェアするということ

□ 自分に、そして生徒に正直でいること

(b)生徒の観方 :Observation

クラスの中で生徒に接する時、自分がどのように生徒を観ているのかによって、クラスの質が大きく変わってきます。生徒を目の前にしたとき、どのように観ることが、いいのでしょうか？

□ 完全で尊い存在がヨーガをしているという認識

□ 自分の体の裏面を感じながら観る

□ ソフトな目線で生徒の全体を感じる

□ パンチャ・コーシャを通してみること

(c)コミュニケーションの方法

ティーチャーと生徒、あるいは生徒同士が効果的なコミュニケーションを行うこと、そしてティーチャーが生徒の可能性が開くためのコミュニケーションとは何かを理解し、生徒に接することは、生徒のヨーガのためにとても大切です。

それにより、生徒の中に安心感が生まれ、生徒のポテンシャルが最大限高まり、そして、生徒の主体性が保たれるからです。そうして、ヨーガが深まっていきます。

□ 傾聴

傾聴は、ティーチャーがそれを用いて生徒と接するとき、生徒のポテンシャルのドアを開いてくれる可能性のある、聴く技術です。聴き手、つまりティーチャーであるあなたは、話し手、つまり生徒のあるがままに寄り添い、判断をしない意識で聴きます。

このプロセスの間は、話される内容に対して、コメントしたり、返答したりしません。そして、自分の心の中でも、「情報処理や分析」「批判」「同情」「教授」「評価」「賞賛」もしない方向を向きます。聴き手は「今ここ」にいる状態になります。そして、聴くことによって起きる感情にとらわれることなく、感情が起きたら、ただ自分の中で起きていることに対する気づきを保ちながら、聴きます。いわば、これもヨーガのひとつでしょう。

話し手は、聴いてもらっているという安心感が生まれ、自分の中を深く探り、自分の中から気づいていくようになります。ここに主体性のある、気づきが生まれるのです。これは、自分の心のあり方や囚われに気づいていく瞑想をしているのと同じこと。つまり、話すことで自分自身の理解を深める瞑想をしているともいえるでしょう。

思い返してみてください。友達に話を聞いてもらっているうちに自分の中から答えが出てきて解決していたと言うようなこと。または、気になっていたことが気にならなくなって（気が済んで）、解放されていたこと。

もしくは、「録音しておいたら良かった！」と思うようなことを自分がしゃべっていることに気づくこと。

「考えを引き出すのでもなく、積極的に質問するのでもなく、ただ話し手に注目し、注意深く耳を傾ける、つまり『傾聴』することで、話し手は自分で解決していく知恵を出すことができるということだ。傾聴してくれる相手に話す時、人は、自分の内面のみえなかった根の部分にまで光を当て、今まで出なかった知恵をくみ出していくことができる」

（「愛と癒しのコミュニオン」より）

そして、このように聴くことができる技術を身につけることは、自分を理解することができる能力にもつながります。

「人は他者と意思の伝達がはかれる限りにおいてしか、自分自身と通じ合うことができない」（同上）

□ 相手を受け入れる、寄り添うということ

受け入れるとは、自分の考えや気持ちを押し殺してその人の要求に答えるということではありません。また受け入れようとする努力でもありません。努力のある時は、受け入れが起きてないから努力しています。

これは、自分に対する気づきとは何かということとも共通します。自分に対する気づきとは、何かを発見するとかいうことではなく、自分の状態を直そ

うとも無理して認めようとかなどもせず、ただそのままの自分のあり方と共にいることなのです。そしてそれも努力ではなく、その方向性を向き、ただ実践する中で起きている状態を指します。

同様に、傾聴においても、相手を受け入れるということは、相手とそのまま共にいる状態に他なりません。

受け入れ、受容、許し、寄り添いは、自然と起きるものです。

□ フィードバック

話し手が自分で話していることを整理し、それによってさらに自分の理解と深い智慧へとアクセスするために行うのが、フィードバック（おうむ返し）です。フィードバックすることによって、話し手は自分の話していることが明確になり、マインドの抵抗によって方向性が逸脱することなく、問題の本質へと近づいていきます。そして、真摯に受け止められているという安心感を持ち、さらに深いところへとアクセスすることもできます。

その方法は、聴いたことを簡潔に自分の言葉でまとめ、話し手に投げかけます。特に出てくる感情に焦点をあてて聴くと効果的です。

□ 事実と気持ちをセットにして伝える

日常生活の中で、自分のそのときの気分で言葉を発してしまい、相手を傷つけてしまったことはありますか？ また、正直に勇気を持って自分の気持ちを述べたのに、それが思ったように伝わらなかったことはあるでしょうか？

こういう事態を回避するために、効果的なのが、起きたことの事実や要求と自分の気持ちをセットで相手に伝えることです。これは、要求を伝える際だけでなく、相手を褒める際にもとても有効です。

「A」ということが起きて、「B」になった、このため私は「C」になった（だから、「D」をしてほしい）。

あなたが「A」をすると、「B」だから、とても「うれしい（C）。」　など。

□ ジェスチャー

一対一のコミュニケーションを図る際、聴き手がどのようなジェスチャーをしているのかが大きな影響を及ぼします。傾聴しながら行ううなずき、目線、表情、そして体の仕草を意識するようにしてみましょう。

また、話し手と同じ姿勢をとることが、二人の間の距離を縮めます。時折これも意識して使い分けると良いでしょう。

□ シェアリング

ワークショップなどで、比較的長い時間が取れる状況では、「シェアリング」を行うことがとても有効です。シェアリングでは、自分の体験を話すことで「わかちあい」ます。シェアリングをする場合の留意点は以下の通りです。

・話し手は自分の体験を話す
・聴き手は傾聴の姿勢を保つ
・口外しないことを前提とする

話し手は、シェアリングで、自分の体験をシェアすることによって、自分に何が起きていたのかを整理することができ、自分の中でそれがより理解され、落とし込まれていきます。時には、思いもよらないことを体験していたことが、無意識下から浮上してくるかもしれません。また、自己を他人に開示する「自己開示」は心理学的側面からも、解放と成長のための大切な要素です。

聴き手は、傾聴のプラクティスができるだけでなく、人の体験を聴くことでそれが自分に起こる可能性を開くことができます。そして、そのように分かち合うことは、いつの時にも温かみを生み出します。

(d)生徒の成長を促すこと

ヨーガの現代社会における意義のひとつに、人のもつ可能性を開くという側面があります（本質的には、ありのままの、「本当の自分」への回帰のためですが）。

そういう意味で、ヨーガは単なるフィジカルなエクササイズやエンターテイメントではなく、人間性、精神性を含めた成長のためのツールとも言えます。それは、つまり、未知の世界へと踏み出すべく、今までの殻を破り、新たな世界へと一歩一歩を踏み進めていくこと。

それは人間といういのちを与えられ、その可能性をフルに活かして生き抜くというとても勇気ある美しい行動です。ヨーガはそれを促すためのものでもあります。そして、ヨーガ・ティーチャーとはその成長を手伝うという、とても大切な役割を担っています。

しかし、難しいのは、この成長が起きる場は、いつもの「快適ゾーン」を少し超えたところにあることです。

その快適ゾーンを少し超えた、その場は、「エッジ」と呼ばれます。

ヨーガ・ティーチャーは、必要がある際は、この成長が起きる場に無理をしすぎない範囲で、エッジへと生徒を導き、そこで安心して体験を深めることを可能にすることで、成長を促していきたいものです。

これはいのちに対する敬意、そして生徒への思いやりから生じる行為です。ティーチャーは、生徒に仕える立場に立ち、生徒の可能性を信じ、生徒の必要としていることを見極め、それを提供します。時には、毅然と厳しくある必要もあるでしょう。時には、存分に褒める必要もあるでしょう。アメとムチの使い分けのように、これを見極めて、生徒と共にプロセスを作っていくのです。

そして、このためにはティーチャーと生徒の間の信頼関係も必要です。ヨーガは、従来、「グル パランパラ」といって、師弟関係を結び、グルから弟子へと伝えられてきました。その間には、完全なる信頼関係があり、弟子はグルへの完全な献身をし、そして、グルは生徒に仕え、導きます。

このように、現代においても信頼はとても大切なファクターです。ティーチャーは生徒に仕え、導くのだという心構えを大切にしてください。

□ 成長の過程

成長には、一定のサイクルがあるといわれます。人間は自分の抱える課題や未知なことに出逢うと、それに対してどのように対応していいかわからず、抵抗します。この抵抗に耐えきれない、あるいはそこから出る選択をする場合、成長の場から逸脱してしまい、成長は起きません。

しかし、ここでそこに留まり、そこで起きていることを変えることなく、あるがままにリアルに観て、体験します。それによって、起きていることや自分が抱える抵抗の原因に対する理解が進んだり、そこで起きていることと自分との関係性が変わる。また心身のトラウマなどを抱えている場合は、その出来事から引き出される過去の記憶やそれに対する感情や体の中に閉じ込められているエネルギー

が浄化されるなどして、その抵抗していた状態が変化し、次のステップに行くのです。そのサイクルを繰り返していくことにより、人間は成長することができます。

この抵抗が起きる場所が「エッジ」です。それは、「快適ゾーン」を超えています。ヨーガ・ティーチャーは、このエッジへと生徒を導き、生徒がそこに留まることを手助けします。あとは、生徒の力を信じて、生徒とともにいます。

「チベット・ハート・ヨーガ」のミラ・シャニ師は、「エッジは変容が起きる場所、未知の世界です。成長にはその未知に踏み出すことが必要。人は、今まで行ったことのないところにいくからこそ、マスターになることができる」と言います。

□ 苦しみと抵抗について

人は通常、「苦しみ」を体験する時、その苦しみが「外」から来たものだとみがちではないでしょうか？ 外部条件によって「苦しみ」が起きたと。

しかし、究極的真理の視点から見ると、苦しみはそれを生み出したように見えるものごとや出来事の中にはありません。ものごとや出来事は、ただそう存在したり、そのように起きただけのこと。自分の中にある心の反応パターンを生み出すプログラムや概念（=心の作用／citta vrtti）がそれに「意味」をつけ、その善し悪しを決定づけているのです。ある意味、苦しみは外にあるのではなく、内側の苦しみを生み出すシステムによってそのように生じる。その苦しみのようにみえるもの（=つまり、抵抗を起こすような刺激）が来ると、人間は抵抗します。そして、起きていることを変えたいと抵抗することによって、苦しみが生まれるのです。

ということは、苦しみや抵抗がきたら、それは自分の中にある心の反応パターンを生み出すプログラムや概念を持っているということに気づくチャンス。

また、実際は苦しみのようにみえるものが来たら、ただそれを体験することで、苦しみの質を変えることもできます。なぜならば、苦しみは、自分のいのちのあらわれであり、それを本当に体験するとき、人は生きていることを知ります。

そのために、大切なのが、そこに留まる力です。留まることによって、苦しみが理解されたり、癒されたりする気づきが起きる環境が作られます。

苦しみの生まれる方程式：痛み（***Pain***）× 抵抗（***Resistance***）= 苦しみ（***Suffering***）

そこに留まる方法：***R***（***ecognize***） ***A***（***llow***） ***I***（***nvestigate***） ***N***（***on-attachment***）

□ ヨーガクラスにおける成長のための手法

ホールディング

アーサナを一定時間保つことによって、身体に意図的に緊張状態を起こして、エッジに踏み込みます。そして、RAINでそこに留まることによって、自分が限界だと思っていた境界線を超えていきます。ホールディングの途中には、自分の心が作り出した身体の限界に対する不安や恐怖が表に出てきます。しかし、それは次第に変化することを実体験として掴み、乗り越える力を身につけていきます。ホールディングをリードする際には、そこにあることに向き合うように生徒を励ましましょう。特定の呼吸法、例えば、ウジャイ呼吸やカパーラバティによって、エネルギーをあえて引き起こすこともできます。

新たなことへの挑戦

今まで行ったことのない体験を生徒にさせます。例えば、新しいアーサナに挑むこと、また瞑想の時間を長くして体験してみる、さらに日常生活の中で自分のあり方を振り返る機会を持つなど、生徒の状態によって様々な形態があるでしょう。

そして、クラス全体を観る場合には、行うことのレベルを低くは設定しないようにします。オプションは提供しながらも、全体の平均レベルの少し上を行くくらいで、リードすることを心がけましょう。

判断のない意識の醸成

なるべく判断せず、判断していたらその判断していることにも気づいて内包し、ありのままをみる意識を育みます。そのためには、スローモーションで動き、意識を落ち着かせたり、呼気を重視することによって副交感神経の働きを活性化するなどの手法も有効でしょう。

同時に大切なのは、生徒が安心していること。こうしてそのまま感じることが有効であり、そして起きていることが抵抗や苦しみであっても、それらを感じていて大丈夫と思える安全な環境づくりです。

でなく、人の体験を聴くことでそれが自分に起こる可能性を開くことができます。そして、そのように分かち合うことは、いつの時にも温かみを生み出します。

「教える」ということ。これは、生徒に何かを伝えるという一方的な情報の伝達のことではありません。ヨーガを教えるということは、生徒が自主的に自分の可能性を開き、自分そのまま丸出しのいのちを生きることを体験し、さらに豊かに、そして幸せに生きていくことができるようにお手伝いをすることです。ここでは、そのためにいくつか大切かつ有効な考え方や技術をみていきましょう。

(a)ティーチングとコーチングを使い分ける

(b)生徒のモチベーションをあげること

(c)腹八分目を守る

(d)生徒の理解に合わせる

(e)生徒のタイプを見分けること

私は、ヨーガを教えることは教えられることだと、日々実感しています。教えれば教えるほど、自分のヨーガが深まっていく。それは、なぜ成立するのでしょうか？ みんなで考察してみましょう。

第3章

生徒の学びを深めるための
ティーチングスキル

ティーチャーの最も大切にしたいこと。そして、それのみがティーチャーの役割といっても過言でないこと。それは、生徒が安心してヨーガができる環境をつくることです。

第２章で触れたように、生徒の成長は快適ゾーンを超えたところで起こります。そしてその先にあるがままの自分との出逢いも起こる可能性があります。そしてある意味、ヨーガとは「主観」を突き詰めるプロセス。

そのためには、生徒自身が主観的に感じていることを変えることなくそのまま感じ、安心して自分に深くつながる場が必要です。深く自分を癒す効果を得るためにも、安心して自分を感じ、そこに本当にあるいのちに触れることが同様に必要です。

また、初めてヨーガを受ける生徒やその場所に初めて訪れる生徒にとっては、安全な環境であるかどうかが大きな影響を及ぼします。初めてスタジオに足を運んだときを思い出してみてください。不安や期待などいろんな気持ちがあって、なかなか内観することが難しかったのではないでしょうか？

安全な環境づくり。それがまず最初に重要なこと。そのような場はどのように作ることができるのか、みてみましょう。

(a)ハード面での要素

生徒が安心するために、物理的な環境や雰囲気を整えることは大変有効です。

□ 空気の質

空気は淀んでいたり、何か異臭がしたりしないでしょうか？ 常に新鮮な空気があるようにすることで生徒がリラックスすることができます。また、インセンスを焚くことも有効です。しかし、これは個人差があるので、臨機応変に対応しましょう。

□ 温度／湿度

夏の暑い日に、湿気のある蒸し暑い部屋にいると、なかなか集中しづらいものです。逆に冬に乾燥した空気の中にいると呼吸が心地よくなかったりすることもあるでしょう。生徒の集中が促されるような、室温と湿度に気を配りましょう。

□ 照明

蛍光灯で必要以上に明るいよりも、間接照明やダウンライトで雰囲気をだすことができます。また、クラスの内容やそのダイナミズムによって、照明を調整できるとさらに良いでしょう。キャンドルを適切に使うこともとても有効です。

□ 祭壇

これは、各人の価値判断の問題ですが、祭壇の設置によって、神聖な雰囲気を設けることができます。

□ 音楽

これも、好みの問題ですが、クラスのテーマやダイナミズムにあった音楽を流すことで集中が深まる生徒もいます。音は振動です。私たちは波動から成るということを鑑みても、エネルギーである音楽の効果は高いともいえます。

□ 整理整頓／清潔さ

ものが散らばっていたり、床が汚れていたりすると、ヨーガをする気分がそがれます。また、サウチャを実践するという見地からも、ものは整理し、そして、掃除が行き届いているようにしましょう。

□ ヨーガ・グッズ

ティンシャ、ベル、プロップなど必要があればそろえておきます。

(b)ソフト面での要素

ハード面の要素をそろえることは、物理的に不可能なことがありますが、ソフト面での要素を整えることは、ティーチャーの思い次第です。

□ 名前を覚える

単純に名前を覚えてもらえるとうれしいですよね。自分の体験を振り返ってみてください。先生に名前で呼んでもらったら、ティーチャーに対する信頼が高まるのではないでしょうか。信頼は安心を生徒の中にもたらすとても重要なファクターです。それによって、ティーチャーの導きに対して迷いが少なくなり、その結果ヨーガが起きていきます。環境により難しい場合もありますが、名前を覚えるように努めましょう。

自主企画で行う場合は、記名してもらうのも有効です。

また、ワークショップなどの場合は、ネームタグなどのツールを活用すると、私たちの役に立つだけでなく、生徒間のコミュニケーションも円滑になり、効果的です。

□ 目を合わせる

目を合わせることで、ティーチャーとしての真摯な気持ちを伝えましょう。

また目を合わせることで、ティーチャーの自信が伝わります。その自信が伝わる時、生徒は安心してあなたに「委ねる」ことができるようになる。

ヨーガ・スートラもいうように「委ね」は、ヨーガのためのとても大切な要素。その委ねの中で、生徒は自身（心）を探り、自ずと切り開いていくのです。

□ 挨拶や歓迎の姿勢

生徒が部屋に入ってきたときからセッションは始まっています。そしてやはりファーストインプレッションは大切。最初に生徒が不安な印象をもつと、それは長く続いてしまうかもしれません。生徒が入ってきたら、笑顔で迎え入れ、挨拶をしましょう。

特にスタジオやヨーガが初めてという、新しい生徒が来ている場合は、フォローをしっかりとするようにしましょう。

その人にとっては初めての体験。ヨーガを通してこれからのその方の人生がさらに素晴らしくなるきっかけになるかもしれません。そんなこと、素晴らしいですよね。

□ マットの配置と自分の位置

生徒がどのようにマットを並べると安心できるのかにも気を配りましょう。向かい合うこと、輪になることなど試してみましょう。また壁に対してそのラインを整えると、すっきりとして不必要な思考が起きにくくなるかもしれません。また、経験のあ

る生徒は前にきてもらうなど、考慮する余地もあります。

さらに、自分がどこに立つかも考慮しましょう。真ん中、前、どこにいるところから始めますか？

また、クラス中に移動をした方が良い場合もあるでしょう。例えば、バランス系のポーズでは、生徒の目の前に立たない、動き回らないなど、配慮しましょう。

(c)クラス中の要素

□ その日の体調や調子を聞くこと

クラスの始まりに、体調やその他、ティーチャーが知っておきたいことがないか、生徒に聞きましょう。全体に聞くことがはばかれる場合、あるいは可能な場合は、事前に生徒ひとりひとりに話しかけて情報を得ておくことも有効です。

またなかなか怪我のことなどについて、触れたくない場合もあるでしょうから、必ずしも聞いたからといって、全ての情報が得られるわけではありません。しかし、その姿勢は保つことで、生徒の安心感が助長されることと思います。

□ 行うことを説明する

その日のクラスの始まりに、テーマや何をするのかを説明することで、生徒がより安心すると感じます。また方向性も明確になるので迷いが減り、ヨーガが起きやすくなります。クラスの意図に反さない限り、説明を加えるといいでしょう。

□ 自分のヨーガを大切にしてほしいという言葉掛け

基本的に自分のペースを保つこと、ホールディングの途中でもあまりにも無理な場合はポーズから出ることなど、生徒に有余を与えます。これによって、生徒はよりリラックスすることができ、ヨーガを深めることにもつながります。

□ 他人と比べない環境作りの配慮

ヨーガでは他人との比較をしないことが大切です。特に、初心者が明らかに多い場合は、シャバアーサナから始め、しばらく仰臥、伏臥などのポーズを行い、周りと自分を比べすぎないようにする配慮をしましょう。

また比べることがいかに無意味、ゆえに不必要であり、ヨーガの妨げになるのかを、クラスの最初に話し合ってみることも有効でしょう。

□ クラス中の振る舞い

クラス中は自分自身が必要以上の物音を立てたりしないように注意しましょう。特にシャバアーサナ中には、どかどかと歩いたり、生徒の意識が外に向いたりする言動、行為をしたりしないように、自分を観察できる状態にしておきましょう。

□ ユーモア

心身一如。ずっとしかめっ面では心まで緊張してきます。時折、ほっと一息つけるようなユーモアを加えることもいいでしょう。クラスの最初に何かお話をして、雰囲気を和らげるのも効果的です。

□ インストラクションのかけ方と声の質

生徒が安全にポーズを実践できるように、しっかりとした体の使い方を伝えましょう。また、声の質や声量にも気をかけます。はっきりとした声、ソフトな声、励ますような声、などを使い分けるといいでしょう。

□ アシスト・アジャストメント

生徒はティーチャーにアシストやアジャストメ

ントで触れてもらうことで大切にされているという安心感を覚えることが多々あります。ただ、絶対ではないことにも留意しましょう。詳しくは、「アシスト・アジャストメント」の項で取り扱います。

□ ポーズのオプションやプロップに関する情報を与える

どんなに経験者向けのクラスでも、チャレンジングなアーサナをする場合は、ポーズのオプションを与えるようにしましょう。ポーズに入るまでに段階にわけてもいいでしょう。

また、プロップの使用に関して、「ビギナー」としてみられることを嫌う生徒は、プロップを使いたがらないことがあります。プロップを使うことは、決して「ビギナー」ということではないことを強調し、体験を深めるためにプロップの利用を奨励することも良いでしょう。

生徒とヨーガを共有するにあたって、インストラクション以外の要素も大切ですが、ティーチャーの出すインストラクションによって、生徒の体験は変わります。ここでは、有効にインストラクションを使い、生徒の可能性を開いてもらえるにはどうしたらいいかを探っていきましょう。

言葉選びをどのようにしているのか、という質問を頻繁に受けます。
基本的にインストラクションは、言葉を事前に用意するというよりも、自分のヨーガの体験の中で実際に起きていることをそのまま出すだけでよいのです。つまり、自分の体験を実況中継する感覚に似た要素が強いと感じています。

そして、最初は物理的なすべきことを明確に伝え、クラスが進み段階を踏んでいくごとにエネルギー的なサジェスチョンなどにも、その領域を変化、拡大させていくことでインストラクションの幅を広げます。

言葉が口から出てくるという脳内の言語機能から運動神経が各部位を動かして声を出すという、ハード面での発達は自然とできてきます。その大元であるヨーガの体験を自分で積み重ねていくこと、そして常日頃自分の中で言葉遣いや単語の選び方に関する自問を繰り返していくことで、また最も大切なこととしてインストラクションが生徒の体験を導くための非常に大切なツールであることの確信によって、言葉は自ずと口から出てくるようになります。

(a)常に含めたいこと

インストラクションでは、まず何をどうするのかをしっかりと伝えるようにしましょう。これは、エネルギー的な感じ方を伝えるというようなことではなく、単純に物理的な足の運び方や置き方、膝の角度など、体の使い方です。その際には、アーサナの時に触れた「アライメントの法則」や「動作の原則」が、含めたい要素のガイドラインになるでしょう。

□ 生徒への思いやり

常に言葉掛けは生徒にエネルギーを送っているという責任感、そのつながりに対する喜び、生徒の幸せになりたいという思いに対する愛情を注ぎながら、言葉を贈りましょう。これが、何を言うかということよりも大切です。

□ 動作

これがなければ成り立ちません。
例えば、「息を吸って、両腕を前から頭上へと伸ばします」「吸って左足を上に振り上げ、次の吐く息

でその足を両手の間に運びます」

□ 物理的なアライメント法則

・土台からの構築
・コアの安定：バンダ
・肩のアライメント
・二極間を探る

□ 呼吸への意識

ヨーガは呼吸がとても大切ですが、よく生徒の呼吸がほぼ止まっていることに気づきます。

頻繁に促すことで大切な呼吸が続くようにします。

特にヴィンヤサの場合は、しっかりと呼吸の注意を保つように促しましょう。

□ 呼吸と動きのガイドライン □

呼　気	吸　気
副交感神経／リラックス	交感神経／エナジャイズ
縮　小	拡　大
股関節と脊柱の屈曲	股関節と脊柱の伸展
下方／アパーナ	上方／ウダーナ、プラーナ
重力に従う動き	重力に反する動き
ツイストに入る／深める	ツイストから出る／伸びる
アーサナの深みへ	体にスペースを作る

(b)インストラクションのコツ～基礎編

□ わかりやすく、シンプルな言葉遣い

言葉遣いが難解、曖昧でないようにしましょう。頭でインストラクションの内容を考えてしまうようなことになると、身体からの意識が離れてしまいます。その場で、迷うことなく、すぐに理解でき、体の動きにつながるような、シンプルでわかりやすい言葉を選びましょう。

□ 適度な情報量

情報量が多すぎると、その情報の処理に余分なエネルギーを使ってしまい、体験から離れてしまいます。このため、必要なことは伝えながらも、情報量を適度に保ちます。

□ 自分の体験に基づいた インストラクション

インストラクションは、自分が体験したものだけにします。流用したものでリードすると、なぜか味気なく、それは生徒に伝わります。「本物」を追求するようにしましょう。

□ 実況中継する

クラス中は、自分の身体や呼吸の意識を保ち、そこから出てくる体験を言葉に出していくよう心がけます。ちょうど、自分の体や心の状態を実況中継するようなものです。こうすることで、言葉がリアルになり、生徒との距離が縮まり、より真実みを帯びたプラクティスになります。

このため、クラス前に自分自身をセンタリングさせ、自分とつながる時間をもつことはとても大切です。

□ 不必要な言葉で埋めない

慣れないうちは、沈黙が怖く、そこを無意識的に不必要な言葉で埋めてしまいがちですが、これは生徒の体験の邪魔になる可能性があります。「あのー」「えー」「次に」など、自分の言葉に注意しましょう。

逆に不必要な言葉で埋めない方が、毅然と聞こえ、生徒の安心のために有効なティーチャーの自信の裏付けにもなるでしょう。

(c)インストラクションのコツ～応用編

□ 動きをつなげる: 土台から上へ

体験をより豊かなものにするために、動作に関するインストラクションをつなげることができます。この場合は土台から始め、それに積み上げて、上の動きへとつなげるようにしましょう。

例えば、「(パールシュヴァコナーサナで)後ろ足の外のラインをしっかりと床に押してから、後ろ足太腿を内側に回します」など。

□ エネルギーラインを示唆する

エネルギーの流れているラインを伝えることで、体験をより豊かなものにすることを試みます。

「(ヴィーラバドラアーサナIIで)両足でマットを前後に引き裂くように押しながら、同時に太腿の内側をお互いに引き寄せてエネルギーを足裏から骨盤まで引き上げましょう。次に息を吸いながら、骨盤に集まったエネルギーをウディヤナバンダで胸まで引き上げます。吐く息で、胸から両腕にエネルギーが流れるのを感じましょう」

□ 「感じる間」を空けること／ 沈黙を上手に使う

生徒がヨーガで自分を切り開いていくためには、深いところで自分につながっている必要があります。これがよく起きるのは必要な情報が伝わった

上で、生徒が安心し、そして静寂の中で深く集中する時です。必要以上に言葉で埋めすぎると、これを邪魔してしまうことになりかねません。このため、生徒が感じる間を空け、沈黙を設けるようにしてください。

このためにも、クラス中は自分自身が大きくゆったりとした呼吸を続けるようにしましょう。

□ 主体性を促すような言葉選び

ヨーガでは、客観的な観方を重視する現代的な物事の観方（i.e. 科学／サイエンス）から、主観を大切にする方向へと向かいます。そして、そのためには、生徒が積極的に自分自身を感じたり、観察する姿勢が必要です。

ヨーガのクラスでは、ティーチャーが全てを断定し、導きすぎることによって、生徒が受け身になっていることが起こり得ます。断定をすると、生徒はそこで探求を止めてしまう可能性があります。

このため、「〜はどうでしょう？」「そこに何を感じますか？」というような、生徒が起きることにそのままに寄り添う委ねを保ちながらも、積極的に、そして主体的にヨーガをすることを促すインストラクションを心がけることが有効です。

□ 肯定文を使うよう心がける

肯定文を使うことによって、文章がシンプルになり、言葉にエネルギーが宿ります。否定文を使うとその理解に少しエネルギーが費やされるため、肯定文を適切な限り使うようにしましょう。

また、いくらあとから「ない」とつけても、脳は最初に聞いた言葉に反応して、その否定したい事柄を行ってしまうこともあります。

例えば

「（ランジの時に）後ろ足の膝を曲げないようにして」→「後ろ足の膝を伸ばして」

「肩甲骨の間を縮めないようにして」→「肩甲骨の間を広くして」

「呼吸の間が途切れないようにして」→「呼吸の間をスムースにつなげて」など

□ イメージング

動作や感じ方について、イメージしやすい比喩的表現を使うことで、体験が深まる可能性が広がります。

「（立位で前屈に入る際に）水が優しく流れ落ちるように」

「（バックベンドで肩の緊張を解くために）胸がチョコレートのように溶けるのを感じて」

□ 曖昧な表現を使わない

曖昧な表現は避けます。曖昧な表現をすると、生徒のアクションにも曖昧さが出ます。これは、せっかく集中に向けたいエネルギーを無駄にしてしまったり、生徒のオーナーシップを減じてしまうことになるため、はっきりとした表現を心がけ、生徒が迷わないようにしましょう。

「ちょっと」→不要か、明確にどの程度なのか指示する

「〜していきましょう」→「〜します」

「〜してください」→時折「〜して」と直にすることもよい

□ 内面的体験を探る言葉を適所に入れる

「緩めて」「リラックスして」「内側を感じて」「そのエネルギーに身を委ねて」など、内面を探る言葉を使うことで、体験の幅が広がります。しかし、使いすぎると逆効果になることも留意しましょう。原則的には、この類いのインストラクションは、しっかりと何をするべきか、動作についてのインストラクションが出た上で、あるいは経験者向け、またクラスの中でもダイナミズム高まってきた時に使うようにします。これ単体では効果を得にくいです。

□ クリエイティブな意表をつく表現方法

シークエンスでもそうですが、ふっと意表をつく表現をすることで生徒の集中が瞬間的に高まります。また、ユーモアのある表現であれば、生徒が和み、クラスに安心して入っていけることにもつながります。例えば、「子供のころにとても楽しみだった年一回のお祭りが今日あるようなワクワク感をもって！」など。時々、盛り込んでみてもいいでしょう。

また少々わかりにくい表現を最初に言ってしまい、あとから必然的にそれを詳しく説明するのも、タイミングや空気が合えば効果的です。例えば、「京都の高級料亭のガンコな料理長の気持ちで」、とか言って、「つまり、タダアーサナでのシンプルさの中に深みを感じていくと言う意味です。。」というように。クラスが楽しくなるだけでなく、生徒に印象が残り、その後の深い探求につながるかもしれません。もしかしたら・・・。

□ ポーズの持つメッセージ性を織り込む

ポーズの持つメッセージ性をインストラクションの中に含めることで、豊かな表現になったり、生徒の共感を呼ぶことができます。また、アーサナの精神性が高まり、プラクティスが深くなることでしょう。

(d)ヴィンヤサでのインストラクション

ヴィンヤサには、いくつかそれ特有のコツがあります。

□ 呼吸の流れを妨げない インストラクション

生徒が自分の呼吸タイミングで流れることができるように配慮をします。例えば、「吸いながら・・・」「次の吐く息で・・・」「自分の呼吸のペースで・・・」

□ 呼吸のインストラクションを先に出すこと

まず、呼吸に関するインストラクションを先にかけてから、動きに対する指示を出しましょう。

□ 呼吸の行い方にバリエーションを持たす

ウジャイ呼吸、呼気と吸気で長さが均等な呼吸、それぞれの呼吸の始まりから終わりまで圧が均等な呼吸、呼吸の端を捉えそのかわり目のクンバカを味わう

□ 発展的インストラクション

太陽礼拝やキャット＆カウ・ストレッチなど、同じシークエンスが繰り返される場合、回数を重ねるごとにインストラクションがカバーする領域を変更したり、広げたりすることができます。

たとえば、太陽礼拝で、1回目はアライメント重視のインストラクションを、2回目は呼吸と動きの関係にフォーカスしたインストラクションを、3回目はエネルギーラインに重点をあてたインストラクションをかけるなどができます。また、ところどころ、イメージングを合わせて行っても良いでしょう。

□ トランジションでの注意点

トランジション（移行）では、動くことに注意が向き、急いでしまいがちです。特にこのような状態では呼吸が乱れたりします。このため、トランジションでもそのプロセスを大切にするように促しましょう。

また、トランジションでは、「自分が・・・」とエゴが出てきやすいので、「大いなるものへの敬意を持って」「何も求めずに流れて」など、それを逆にするようなインストラクション掛けをしてみるのも良いでしょう。

(e)インストラクションについて考えてみたいこと

□ 敬意と疎遠

生徒に丁寧、真摯であろうとするあまり、言葉遣いが丁寧になりすぎることがあります。

例えば、「ご自身の」「ご自分の」など。生徒との近さと疎遠さの関係性について考えてみましょう。

□ 語調とイントネーション

天使のような話し方、しっかりと地に足の着いた話し方、表現の誇張など、どこまでが適切なのでしょうか？

□ 自由度と曖昧さ

「もしよければ」など自由さを与えることが、生徒の迷いを生むことになる可能性があります。自由と曖昧さはどのように考えればいいのでしょうか？

(a)言葉について
(b)本マニュアル収録 アーサナ、プラーナヤーマ、リラクセーション

(a)言葉について

「オプション」‥‥基本形の実践が難しい場合に生徒がその状態から最大限可能性を開くために行う別の形。
「バリエーション」‥基本形の実践が容易な場合等に生徒が最大限可能性を開くために行う別の形。

(b)本マニュアル収録 アーサナ、プラーナヤーマ、リラクセーション

□ アーサナ

・立位のポーズ

山のポーズ／**タダ・アーサナ**
ヤシの木のポーズ／**ティルヤカ・タダ・アーサナ**
木のポーズ／**ヴリクシャ ・アーサナ**
上に手を伸ばすポーズ／**ウルドゥバ・ハスタ・アーサナ**
強く伸ばすポーズ（立位前屈）／**ウッターナ・アーサナ**
三角のポーズ／**トリコナ・アーサナ**
半月のポーズ／**アルダ・チャンドラ・アーサナ**
勇者のポーズ１／**ヴィーラ・バドラ・アーサナⅠ**
勇者のポーズ２／**ヴィーラ・バドラ・アーサナⅡ**
勇者のポーズ３／**ヴィーラ・バドラ・アーサナⅢ**
体側を伸ばすポーズ／**パールシュヴァ ・コナ・アーサナ**
横に強く伸ばすポーズ／**パールシュヴォ ・ッターナ・アーサナ**
捻った三角のポーズ／**パルヴリッタ・トリコナ・アーサナ**

・後屈のポーズ

コブラのポーズ／**ブジャンガ・アーサナ**
上を向いた犬のポーズ／**ウルドゥバ・ムカ・シュバナ・アーサナ**
弓のポーズ／**ダヌラ・アーサナ**
橋を架けるポーズ／**セツ・バンダ・アーサナ**
上を向いた弓のポーズ／**ウルドゥバ・ダヌラ・アーサナ**
ラクダのポーズ／**ウシュトラ・アーサナ**
片足の鳩のポーズ／**エカ・パーダ・ラージ・カポタ・アーサナ**
魚のポーズ／**マツヤ・アーサナ**
半円のポーズ／**アルダ・マンダラ・アーサナ**
ネコのポーズ／**マルジャリヤ・アーサナ**
背面を伸ばすポーズ／**パスチモ・ッターナ・アーサナ**

頭を膝に付けるポーズ／**ジャヌ・シールシャ・アーサナ**
座位の開脚のポーズ／**ウパヴィシュタ・コナ・アーサナ**

・捻りのポーズ
賢者マツィエンドラのポーズ／**アルダ・マツィエ・ンドラ・アーサナ**
仰臥の賢者マツィエンドラのポーズ／**スプタ・アルダ・マツィエ・ンドラ・アーサナ**

・逆転のポーズ
鋤のポーズ／**ハラ・アーサナ**
頭立ちのポーズ／**サランバ・シールシャ・アーサナ**
肩立ちのポーズ／**サランバ・サルワ・アンガ・アーサナ**
鶴のポーズ／**バカ・アーサナ**
賢者バシシタのポーズ／**バシシタアーサナ**

・その他
下を向いた犬のポーズ／**アド・ムカ・シュバナ・アーサナ**
牛の顔のポーズ／**ゴ・ムカ・アーサナ**
屍のポーズ／**シャバ・アーサナ**
太陽礼拝のシークエンス／**スリヤ・ナマスカーラ**
月礼拝のシークエンス／**チャンドラ・ナマスカーラ**

□ プラーナヤーマ

・完全呼吸　・ウジャイ　・ナディ・ショーダナ　・アヌローマ・ヴィローマ
・ブランマリ　・カパーラバティ（厳密には浄化法）　・バストリカ

□ リラクセーション

・緊張と弛緩　・ボディスキャン　・自律訓練法　・イメージング

※注意事項　おさめたインストラクションは、全ての動作を含むヴァージョンの例示です。これら全てを常に口に出すわけではありません。またそのままの言葉遣いで出すことも適切ではありません。基本的に、「インストラクションのコツ」などを参考に、自分の言葉で、自分の体験を元にして、自分独自のインストラクションを積み上げるようにしましょう。

山のポーズ／タダ・アーサナ

<基本インストラクション

・両足をそろえる、あるいは、腰幅ほどにして立ちます。足の指を広げます。足の裏へと意識を向け、指の付け根、踵で床を捉えましょう。足の裏均等に重心を広げます。
・両足で床を下に押し、土踏まずを引き上げることによって、エネルギーを上へと伝えましょう。順番に土台から骨を積み上げていくことを意識します。
・太腿の筋肉を働かせ、太腿を僅かに中心に引き寄せます。同時に、太腿を軽く内旋させましょう。この場合、膝が内側に入りすぎないように注意します。
・鼠蹊部のラインを感じるように、太腿の骨を後ろに押し出し、股関節にしっかりといれます。その状態で、尾骨を押し下げてから、恥骨の方に押し出します。ムーラバンダとウディヤナバンダを働かせ、コアを安定させます。
・背骨を伸ばし、自然な湾曲を感じましょう。
・肩甲骨の位置を確かめます。背中の後ろに適切に収め、上腕骨を適度に外旋します。この際、肋骨が前に出てしまわないように、体の前の面と後ろの面の開きを同じ程度にしておきましょう。
・首の後ろを長く、顎を床と平行にします。
・足で床を押し、頭頂を押しあげて、安定と快適さを作って、呼吸します。

<プロップ>

・ブロックを太腿の間に挟み、太腿の内旋を感じる。

<注意して観るべきところ>

・骨盤の傾き：前傾と後傾のバランスを観る
・外踝、大転子、肩峰、耳が一直線にあるかどうか
・重心が前や後ろに行っていないか
・胸が開きすぎて肋骨が前に膨らんでいないか
・内旋する前から膝が自然と内側を向いている場合は、あまり内旋しないようにします。

<アシスト・アジャストメント>

・足の甲に手を当て、下に押し下げる。
・骨盤を持ち、下に押し出して、グラウンディングを促す
・肩が内に入っていたら、肩を持って上げ、背側に引く。

ヤシの木のポーズ／ティルヤカ・タダ・アーサナ

<基本インストラクション>

・足を腰幅に開いたタダーサナをとりましょう。両手を組み、頭上に引き上げます。
・足の裏から大地にかけてしっかりと根を張るように土台を安定させ、全身を上下に伸ばします。
・風にしなるヤシの木をイメージし、吐く息で右方向へ組んだ腕を伸ばしていきます。
・吸う息で全身をさらに右へ伸ばし、吐く息で側屈を深めます。
・腰を左へ突き出して、左足小指側を意識的に踏み込むことで全身に長さをつくります。
・左体側が足から手首まで強くストレッチしていますし、右側も橋の基盤のように、力強く左側の伸びを支えています。
・呼吸でどこが開くか観察します。横隔膜、肋間筋はどう変化していますか。
・数呼吸味わった後、吸う息で両足を踏みしめ、身体を起こします。

<オプション>

・左右の足幅を広めにとって、土台を安定させて行ないます。
・右手で左手首をつかみ引き上げながら　又は左右の手を肩幅に開いたまま行なう。
・深いポジションでホールドせず、各呼吸にあわせてポーズから出たり入ったりします。

<バリエーション>

・足を揃え、内転筋、大腿四頭筋、腹筋などを意識しながら行ないます。
・身体が前後にのけぞらないように、二枚のガラスの間に挟まれていると想像し、平面状で行ないます。
・真ん中に戻ってきた時、爪先立ちになって上にも伸びてみましょう。

<プロップ>

・肩が硬く腕が耳横に持ち上がらない場合は、ストラップを使用する。
・壁際に背面をつけて立ち、肩甲骨／腰が離れないように注意しながら行ないます。
・左右の手の間／太もも間にブロックをはさみ、しめつけながら行なう。

<注意して観るべきところ>

・つまさきの向きが外側、内側にはいっていないか
・腹に力をいれ腰を安定させる。
・首は左右の腕の間に心地よく収め、無理な力が入りすぎぬよう注意する
・腰が前にねじれていないか
・呼吸が途切れがちになっていたら、深く入りすぎ。ポーズをゆるめるよう声をかける。

<アシスト・アジャストメント>

・壁を使ってのバリエーション時に、腰を（触れるところに注意）壁に安定させる
・肋骨に手をあて、呼吸の広がりを促す
・外側にくる足の小指側／踵を床に安定させる

立ち木のポーズ／ヴリクシャ・アーサナ

<基本インストラクション>

・タダ・アーサナの姿勢で視点を一点に集中し、呼吸を整えます。
・重心をやや左の足へ移して、右ひざを曲げる。右手で右足首を取り、引き上げて足裏と左腿の内側を合わせる。右のカカトは左腿内側に合わせつま先を床に向ける。
・骨盤は床と平行に正面を向くように保ち、右足裏と左の内腿で押し合い、立ち足を安定させる。バランスが取れたら両手を胸に合わせる。
・やわらかく前方の一点を見すえたまま、呼吸を広げる。

<オプション>

・つま先を床に残したまま、右踵と左くるぶし内側を合わせる。
・壁に背中を合わせて立ち、バランスをサポートする。

<バリエーション>

・持ち上げる方の脚を、パドマ・アーサナのように反対の太腿前に組む。
・両手を背中で合わせアンジャリムードラをとる。
・両腕を天井に引き上げV字をつくる。

<注意してみるべきところ>

・腰が左右にねじれていないか。
・曲げた膝をなるべく外側へ開き、左右の腰の高さを揃えるようにする。

上に手を伸ばすポーズ／ウルドゥバ・ハスタ・アーサナ

<基本インストラクション>

・タダ・アーサナの状態から、息を吸って、両腕を上げます。
・肩に力が入りがちなので、肩をリラックスします。
・(リリース)掌を内側に向け、肩の力を抜いて、吐きながら、腕を体側に降ろします。

<オプション>

・腕が上がらない場合は、肩の高さまで

<バリエーション>

・肘を内側へとしぼり回し、上に押し上げて、後屈(アーチバック)を行います。

<プロップ>

・両手の間にブロックを挟んで、肩の力みを軽減する
・ストラップを持って、肩の力みを軽減する
・手で肘を持って肩のストレッチを促す

<注意して観るべきところ>

・肩が上がりすぎていないかどうか。肩関節の準備ができていない場合は、両腕を開き気味にして、肩が力まないところまで上げる。

<アシスト・アジャストメント>

・タダアーサナと同様に、骨盤を持ち下に押さえる
・肘を内側に絞り、上に押し上げる
・後屈している場合は、肩甲骨間に触れ上に押し出す。

強く伸ばすポーズ(立位前屈)／ウッターナ・アーサナ

<基本インストラクション>

・タダ・アーサナの状態から、息を吸って、両腕を上げます。コアを安定させましょう。特に下腹部を引き入れることによって、腰を守ります。
・吐きながら、骨盤を前傾し、鼠蹊部を深く感じて、前屈します。前屈の最中は、坐骨を斜め後ろから上方に向けて押し出す意識を持ちます。同時に、下腹部は引き入れ続け、尾骨を軽く中にいれた状態も保ちます。上半身が重力に引かれてリリースされるのを感じます。
・体が前屈したら、太腿前面の筋肉を働かせて、膝を伸ばします。吐く息と共に特にハムストリングスをリリースしていく意識を持ちましょう。
・手を床におき、肩甲骨の位置を確かめましょう。背骨はなるべく伸ばします。
・(リリース)息を吸いながら、下腹部を引き入れ続け腰を守りながら、両腕を伸ばして上半身を起こします。吐く息で両腕を体側に戻しましょう。

<オプション>

・膝を伸ばすのが難しい場合は、曲げます。
・手で反対側の肘を持ってもいいでしょう。
・手が床に降りない場合は、膝の上以外の脚／足に手を添えます。
・リリースする際に腰に負担がかかりすぎる場合は、膝を曲げ、手を太腿において腰への負担を軽減します。

<プロップ>

・ブロックを床において、その上に手をおいて高さを出します。
・ブロックを太腿の間にはさみ、太腿の働きへの意識を保ちます。
・手でストラップを持ち、足の下に敷くことで、骨盤の傾きの角度を緩め、背骨の伸展を促します。

<注意して観るべきところ>

・上半身が丸まりすぎていないか
・肩に力が入りすぎて、首裏が詰まっていないか
・膝の過伸展
・重心が前や後ろに行き過ぎていないか

<アシスト・アジャストメント>

・片手を仙骨上に置いて下に押すことでグラウンディングを促しながら、もう片手を肩甲骨間に置いて下方への伸びを導きます。
・柔軟性がかなり高くて、そのまま二つ折りになっている場合は、手においた仙骨を尾骨を中にいれるような導きにし、バンダを強めて、エネルギーを流します。

三角のポーズ／トリコナ・アーサナ

<基本インストラクション>

・両足を脚一本分の長さほどに開き、一方の脚（前脚）を太腿の付け根から90度外旋させます。
・外旋させた側の足を真横に向け、膝も完全につま先の方を向いているように（膝の内側と外側のプレッシャーを同じに）します。その足の人指し指のライン、すね、膝、太腿の真ん中を一直線にします。この際、骨盤が斜めを向いても構いません。その状態を保ったまま、後ろ足の踵を僅かに後ろにずらし、つま先が僅かに（10度ほど）内側に入った状態にします。そこで後ろ足で床を押して、前脚鼠蹊部の開きによって骨盤が無理なく開くところまで開きます（骨盤が開かれていくアクションが膝を内側に向けてしまわないように注意します）。
・息を吸って背筋を長く伸ばし、両腕を肩の高さに上げます。吐く息で、後ろ脚の大転子を押し出して骨盤を後ろにスライドさせ、前脚の鼠蹊部を深く折り込むようにし、前足側の手を前方に押し出して、上体を伸ばしながら下ろしていきます。この時下側になる体側が縮まないようにしっかりと伸ばしておきましょう。
・前足側の手を下になる体側が伸びたままの上体で置けるところに置きます（すね、足、床、あるいはブロック）。
・そして、息を吸いながら、臍あたりからツイストを始め、順番にツイストを頭頂に向けて広げていきましょう。
・最後に胸が開き、顔が上を向く上体まで持っていきます。
・両足を強く床に押し、胸の中心から上下に伸びる指先まで伸びを感じて呼吸します。

<オプション>

・前足側の股関節の屈曲の度合いが浅ければ、前足側の手を太腿の上に置きます。
・首が疲れたり、痛みのある場合は、顔は下を向けておきます。

<バリエーション>

・上の手を頭の方向に伸ばし、体側をさらにストレッチします。

<プロップ>

・ブロックを前足の内側あるいは外側に置き、下の手をその上に置きます。

<注意して観るべきところ>

・足の角度と前足の親指付け根が床から浮いていないか
・前膝の過伸展、前膝が内側に入っていないか、あるいは前の膝が曲がっていないか
・後ろ足の均等な踏み込みがないことが理由で、後ろ脚の膝に負担がかかっていないか
・下の体が縮んでいないか
・上の肩が内に入り胸が縮んでいないか

<アシスト・アジャストメント>

・後ろ足に、自分の足を合わせ、土台を強くします。
・吸う息で背骨を伸ばすよう、口頭指示して吐く息で捻りを深めます。
・自分の骨盤横で相手を安定させ、手で後ろ足側の骨盤を軽く内側にロックさせ、後ろ脚の方向に押し下げて土台を安定させ、肩を引いて胸を開きます。
・ポーズに入る際に、手を鰐口にして、前脚股関節の屈曲を促します。

半月のポーズ／アルダ・チャンドラ・アーサナ

<基本インストラクション>

・タダアーサナから片脚を一歩後ろにステップします。前の足と膝をまっすぐ前に向け、人指し指のライン、すね、膝、太腿の真ん中を一直線にします。前の足は親指付け根と踵内側が浮かないように、しっかりと床を踏みしめましょう。
・前脚の膝が踵の上に来るところまで曲げます。息を吸って、後ろ足を床から浮かせ、前脚と同じ方の手を前足の僅か斜め前の床に置きます。手の位置は肩のラインの下に来るようにしましょう。
・後ろ足と同じ方の手を腰に当て、両膝を伸ばします。後ろ足首は90度に曲げ、足裏全体を後ろに押し出します。浮いている足の太腿は内旋し、後ろに送り出していくことで軸足の鼠蹊部が開き、無理のないところまで骨盤が開きます。同時に、軸足の拇指球はしっかりと床に安定します。
・両足を押し出し、骨盤が最大まで開いたところで、上半身を天井に向けてツイストします。胸を開き、上の腕を天井に向けて伸ばし、顔を上に向けます。
・全方向に伸びて呼吸しましょう。

<オプション>

・手を腰に当てて、上半身を下に向けたままにします。

<バリエーション>

・後ろ足あるいは足首を上の手で持ち、後屈して胸を大きく開きます。
・パールシュヴァコナーサナで手を後ろでバインドし、前脚でバランスとり、立ちます。

<プロップ>

・ブロックを前の手の下に置き、高さを出します。
・後ろ足で壁を押し、踏み出す土台にします。

<注意して観るべきところ>

・足が内側に入っていないか
・前足の親指付け根が床から浮いていないか
・前膝の過伸展、前膝が内側に入っていないか
・背骨が丸くなっていないか
・上の肩が内に入り胸が縮んでいないか

<アシスト・アジャストメント>

・自分の骨盤横で相手を安定させ、手で骨盤を下に押して土台を安定させてから、肩を引いて胸を開きます。
・後ろ脚の内旋を促しながらも、後ろに引き、上半身のツイストを促します。

勇者のポーズ１／ヴィーラ・バドラ・アーサナⅠ

<基本インストラクション>

・足を両手を伸ばした幅と同程度に開きます。前脚の踵と後ろ足の踵が前後の同線上にあるようにします。
・前足と膝を真正面に向けます。後ろ足はおおよそ45度斜めに向けます。両足は、親指と小指の付け根、そして踵両側で床を押し、土踏まずは引き上げておきましょう。
・息を吐きながら、前膝を90度ほどまで曲げ、踵の上に来るようにします。後ろ足を踏み込み、後ろ太腿を内旋させ、骨盤をなるべく正面に向けましょう。尾骨を下げ入れて骨盤を立て、腰を伸ばします。
・背骨を伸ばしてから、両腕を頭の上に伸ばし、両手を合わせる、あるいは肩幅に保ちます。余裕があれば、肘を内側に絞り、肩のリラックスした状態をある程度保ちながらも上に押し出し、胸を開きましょう。
・両足に均等な重心を載せ、土台を強くし、その上に上半身を伸ばして、呼吸をします。

<オプション>

・後ろの踵を上げて、後ろ足を真正面に向けることで、骨盤を前に向けやすくします。
・後足が弱い場合は、壁に後足をつけて、強い足を体験させます。

<バリエーション>

・余裕があるならば、後屈を深めます。

<注意して観るべきところ>

・足の４点がしっかりと床に着いているか。
・前あるいは後ろに重心が傾いていないか。
・前の膝が踵より前に出たり、左右に出ていないか。
・後ろの膝が曲がって、太腿の働きが弱くなっていないか。
・骨盤が明らかに前傾して、腰が反れていないか。
・上の手を合わせるために、肘が曲がっていないか（曲がっていたら、手は肩幅に開く）。
・肩が上がって、首の後ろがつぶれていないか。

<アシスト・アジャストメント>

・肩が上がっていたら、肩を押し広げて、首の裏から肩までのスペースを作ります。
・肘を内側に絞り、上に押し上げる（自分の肘で後ろから押して胸を開くのもOK）
・生徒の後足外側に自分の足内側を当てて後足を強く押し出させる。そして、両手で後太腿を持ち、内旋させて、骨盤を前に向けることを促す。
・生徒の後足と反対側の手を生徒の後太腿に斜めにかけ、エネルギーラインに沿って斜め下に引き下げながらも、同じ脚側の骨盤を軽く体側の方向に押し上げる。

勇者のポーズ2／ヴィーラ・バドラ・アーサナⅡ

<基本インストラクション>

・足を両手を伸ばした幅と同程度に開きます。前足の踵から後ろに引いた線が後ろ足の土踏まずに来るようにします。
・前脚太腿の付け根を90度外旋し、前足と膝を真正面に向けます。後ろ足つま先は少し内側に入る程度に向けます。前脚太腿を90度外旋するため、骨盤が斜めを向いても構いません。後ろ足（脚）を働かせることによって、前脚の股関節の開きを作り、骨盤の開きを促します。骨盤を横に向けてしまうことで、前膝が内側に入らないように注意しましょう。骨盤から動かすことは行いません。
・両足は、親指と小指の付け根、そして踵両側で床を押し、土踏まずは引き上げます。
・息を吸って、両腕を肩の高さまで上げます。この時に肩が力みすぎないようにします。
・息を吐きながら、前膝を90度ほどまで曲げ、踵の上に来るようにします。尾骨を前斜め下に向け、骨盤が立つようにします。
・骨盤の角度は変えることなく、おヘソを横に向けるようにツイストして、上半身を横に向けます。そして顔はまっすぐ前に向けます。
・腕はその付け根が胸鎖関節であるという意識の元、そこから伸ばして胸を開きましょう。
・両足に均等な重心を載せ、土台を強くし、その上に上半身を伸ばして、呼吸をします。

<オプション>

・後足が弱い場合は、壁に後足をつけて、強い足を体験させます。
・前足の踵から後ろに引いた線が後ろ足の土踏まずに来るのが難しい場合は、後ろ足を僅かに外に置きます。

<注意して観るべきところ>

・足の４点がしっかりと床についているか。
・前あるいは後ろに重心が傾いていないか。
・上半身が前や後ろに行き過ぎていないか。
・骨盤を横に向ける意識が強すぎて、前膝が内側に入っていないか。
・前の膝が踵より前に出たり、左右に出ていないか。
・後ろの膝が曲がって、太腿の働きが弱くなっていないか。
・骨盤が明らかに前傾して、腰が反れていないか。
・指先まで伸びているか（特に後ろの手の指）

<アシスト・アジャストメント>

・体がどちらかに傾いている場合、傾いている方の手の指先に触れて、押し出してもらい、生徒の自主性を保ちながらも状態を起こし、胸を開いてもらいます。
・上半身が前に行きすぎている場合は、片手で腰上部を押さえながら、後ろの手をやさしく引きます。
・生徒の背後に立ち、前側の股関節外側に脚をそえる。手で後ろ側の腸骨稜を、もう片手で膝内側を持ち、股関節を開くように引く。
・前脚と同じ方の腕を下から回し、前脚鼠蹊部にしっかりとかけて、外旋させながら屈曲を促すと同時に、同方向の肩を生徒の後ろ足鼠蹊部より外側につけ、肩で内旋を促しながらも、下に引き下げる。同じく同時に、反対の手で生徒の前脚太腿の膝よりを掴み、前に押し出す。

勇者のポーズ3／ヴィーラ・バドラ・アーサナⅢ

<基本インストラクション>

・タダアーサナになります。
・右足を一歩後ろに引き、吸いながら両腕を頭上に上げ、手を肩幅に保ちます。
・両足太腿内側を体の中心軸に引き寄せ、両足でしっかりと床を捉えて土台を安定させます。
・軸足となる左足を特に安定させ、その土台の安定を保ったまま、左股関節を屈曲させ、右脚をゆっくりと後方に伸ばし上げます。この時に、骨盤をなるべく床と平行にしながら、太腿の内側の中心軸への引き締めと脚の付け根の前後への送り出しをしっかりと行います。
・腕、上半身、骨盤、右脚が、床と平行、一直線になるように意識します。
・後足で、「ない」壁を押すようにし、そのエネルギーで上半身を伸ばして、呼吸します。

<オプション>

・軸足股関節の屈曲角度を緩やかにする。

<バリエーション>

・上げた手を合わせたり、組んでも良い。
・両腕を体側に沿わせて、あるいは背中上で組んで、後ろへ伸ばす。

<プロップ>

・ブロックを縦にして肩の下に置き、ブロックの上に手をついて安定させる。
・両手でフォームブロックを挟み、中心軸を意識する。

<注意して観るべきところ>

・重心の前後のバランス
・膝が伸びすぎていないか。
・骨盤が傾いていないか。
・前後にただ伸びてバンラスをとるだけになっていて、エネルギーが漏れていないか(内側への「引き寄せ」と「伸び」のバランス(アライメント原則「ニ極間を探る」を参照)。

<アシスト・アジャストメント>

・生徒の指先に手を当て、手を押し出すように口頭で伝える。
・自分の片方の大転子を相手の軸足側の骨盤横に添え、もう片手で左右の腰が同じ高さになるよう安定させる。

体側を伸ばすポーズ／パールシュヴァ・コナ・アーサナ

<基本インストラクション>

・ヴィーラバドラアーサナⅡになります。
・前膝を90度曲げたまま、吐く息で後ろ足の延長線上に背骨が伸びる角度ほどまで、骨盤を前に傾けます。
・前の手を前足外側の床に置きます。
・後ろの腕を軽く外旋させ、肩甲骨を背中に納め、その腕を背骨の延長線上に伸ばす。
・吸って、後ろ脚を強く働かせて、背骨を伸ばします。
・吐いて、上半身を下腹部、肋骨、胸の順番にツイストし、上半身を上方に向けます。

<オプション>

・手を床あるいはブロックの上まで下ろさず、前腕の肘を曲げて、膝よりの太腿の上におきます。
・上の手を背骨の延長線上に伸ばさず、上方に伸ばします。

<バリエーション>

・前の腕を前脚太腿の下からまわし、反対の腕を体の上から背側にまわします。下の手で上の手首を持ち、背中の後ろでバインドします。そして、上半身をツイストして胸を開きましょう。

<プロップ>

・ブロックを前足のどちらかにおいて、その上に前の手をおいて高さを出すことで、背骨の伸びを促します。

<注意して観るべきところ>

・足の4点がしっかりと床についているか。
・前あるいは後ろに重心が傾いていないか。
・下の体がつぶれていないか。
・前の膝が踵より前に出たり、膝が内側や外側に入っていないか。
・首をそらしていないか。
・上方の肩関節のアライメント。

<アシスト・アジャストメント>

・後ろ足の外側に自分の足を添えて、後ろに押し出すよう伝える。
・(右脚が後ろの場合)後ろ足をグランディングした後に、自分の左手で生徒の腿の内側を深く持って内旋させる。そして右手で腰骨を胸に向かって押し上げる (同時に、口頭でそこから捻り伸ばし上げるよう伝える)。反対の手で骨盤を持ち、上に押し上げながらも、骨盤を内側にロックして、尾骨を入れるよう促す。
・土台がしっかりしているならば、両手で胴を持って回旋させ、ツイストを促す (できたらこの場合も、生徒の後ろ足の外側に自分の足を添えて、後ろに押し出すよう伝えることを同時にした方が望ましい)。

横に強く伸ばすポーズ／パールシュヴォ・ッターナ・アーサナ

<基本インストラクション>

・足幅を脚一本分開く。
・前足、膝を真正面に向け、後足を斜め45度あるいはそれより内側を向くように置く。膝は過伸展に気をつけながら伸ばす。
・両太腿を内旋し、骨盤を真正面に向ける。同時に太腿内側を中心軸へとしぼり、脚の付け根を前後に押し広げるようにして、両足でしっかりと土台を強くする。足４点で床を押さえ、土踏まずを引き上げる。
・背中の後ろで手を合わせ、息を吸って、骨盤から肋骨を離すように上半身を伸ばす。
・吐いて、骨盤から前に傾け、前屈する。
・骨盤をまっすぐ前に向け、左右の高さが同じになっていることに注意し、呼吸する。

<オプション>

・骨盤を前に向けるのが難しい場合、後足を前に向ける、また、後足の置き位置を外にずらす。
・両手を背中の後ろで合わせるのが難しい場合は、背中の後ろに腕を回し、手で肘を持つ。
・手を床に下ろす。

<プロップ>

・ブロックを前足両側に置いて、その上に手を置く。

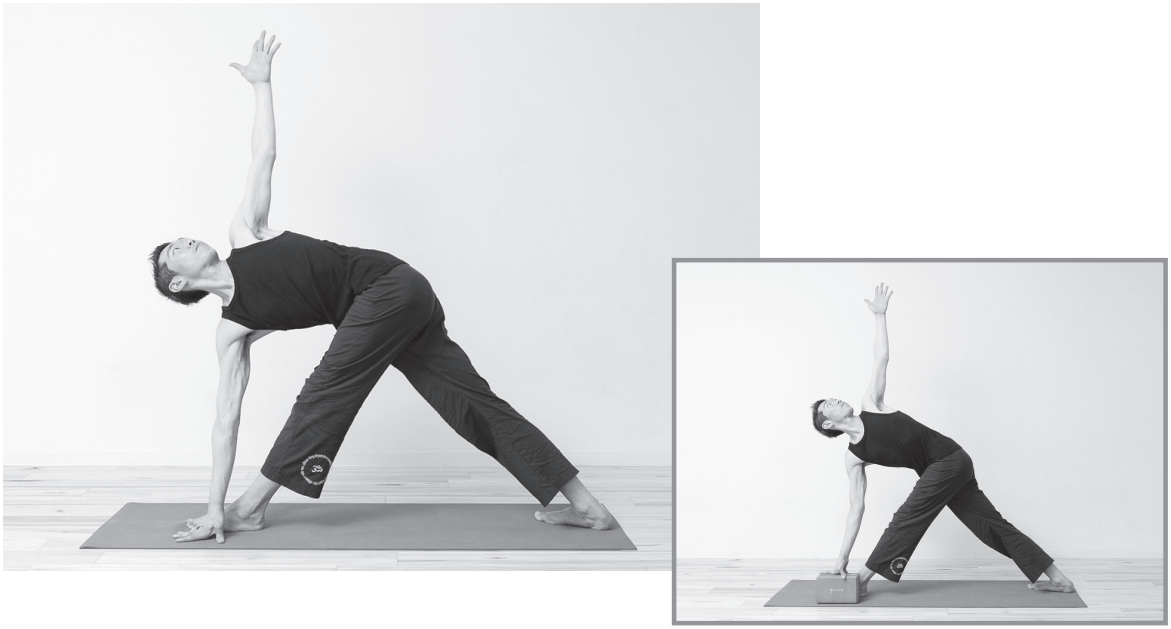
<注意して観るべきところ>

・両足がしっかりと床にグラウンディングしているか。
・前膝が過伸展していないか。
・重心が前後足に均等に乗っているか。
・骨盤が斜めを向いたり、左右どちらかが高くなっていないか。
・背骨が丸まりすぎていないか。

<アシスト・アジャストメント>

・後太腿を内旋し、骨盤が前を向くサポート。
・自分の両足で生徒の後太腿を挟んで、内旋し、脚の方に引き下げて安定させてから、手で骨盤を押し下げる。それから前傾させて、前屈を促す。
・自分の両足で生徒の後太腿を挟んで、内旋し、脚の方に引き下げて安定させてから、手で前脚側の鼠蹊部を後ろに引き、反対の手を肩甲骨間に当てて前屈を促す。

捻った三角のポーズ／パルヴリッタ・トリコナ・アーサナ



<基本インストラクション>

・足幅を脚一本分あるいはそれより少し狭く開く。
・前足、膝を真正面に向け、後足を斜め45度あるいはそれより内側を向くように置く。膝は伸ばす。
・両太腿を内旋し、骨盤を真正面に向ける。同時に太腿内側を中心軸へとしぼり、脚の付け根を前後に押し広げるようにして、両足でしっかりと土台を強くする。足４点で床を押さえ、土踏まずを引き上げる。
・前足側の手で同じ側の鼠蹊部をもち、息を吸いながら、反対側の腕を頭の上に上げ、上半身を伸ばし胸を開く。
・吐いて、骨盤から前に傾け、上半身が床と平行になるところまで前屈する。
・前に伸びた手を前足の外側に置き、吸って、後足を強く踏み、上半身を伸ばす。
・次の吸う息で、下腹部から頭頂に向けて、ツイストを広げて、胸を開き、上の腕を上に伸ばし、目線を上に向けて、呼吸する。

<オプション>

・骨盤を前に向けるのが難しい場合、後足を前に向ける、また、後足の置き位置を外にずらす。
・下の手を足の内側に置く。
・背中が丸くなる場合は、下の手を足の上、すね、あるいは、膝少し上の太腿に置く。

<プロップ>

・ブロックを前足の外内どちらかに置いて、その上に手を置く。

<注意して観るべきところ>

・両足がしっかりと床にグラウンディングしているか。
・前膝が過伸展していないか。
・重心が前後足に均等に乗っているか。
・骨盤が斜めを向いたり、左右どちらかが高くなっていないか。
・背骨が丸まっていないか。
・前脚の方の体側が反対より短くなっていないか。

<アシスト・アジャストメント>

・自分の両足で生徒の後太腿を挟み、内旋して足の方向に引き下げて、安定させてから、手で骨盤を持ち、骨盤が正面を向くのを促す。それから、胴を持ち、生徒が息を吸う時に前に伸ばして、吐く時にツイストを促す。
・生徒の後足側の骨盤に自分の脚を添え、安定させてから、前足の鼠蹊部を後に引き、骨盤が前を向くのを促すと同時に、前足側の肩を上に引き、前足側の体側を伸ばしながらツイストを深める。

コブラのポーズ／ブジャンガ・アーサナ

<基本インストラクション>

・うつ伏せの状態で、両足を腰幅に開き、足の甲を床におきます。両足指先を伸ばし押し出し、足の甲、太腿でしっかりと床を捉えましょう。この時、坐骨、膝裏の真ん中、踵、足の人指し指が一直線に並ぶようにします。
・両手を胸の横におき、手でしっかりと床を押しましょう。両肘は体側に近づけ、肘内側をしぼります。肩甲骨は骨盤の方に軽く引き下げて肩を耳から離し、首裏のスペースを保ちましょう。
・尾骨を内にいれ、上前腸骨棘（腰骨）を床から浮かせて、骨盤を後傾させます。同時に下腹部を引き入れて、腰を守りましょう。
・息を吸いながら、体の後面全体を働かせ、背骨を伸ばしながら、胸椎を伸展させます。肩を後方に回し下げて、胸を斜め前方に送り出していきながら、開きます。腰はほぼ詰めないように努めましょう。
・（リリース）息を吐いて、胸を前に送り出しながら、上半身を床に戻します。

<オプション>

・両肘を肩の下におき、上腕骨を床に垂直に立てるスフィンクス
・上半身を10-20cmほど上げるベイビーコブラ

<バリエーション>

・手の位置を第12肋骨辺りに置き、肘を伸ばして、後屈を促す
・膝を曲げ、足の裏を頭に付ける

<プロップ>

・骨盤の下にブランケットを敷き、恥骨への負担を軽減する

<注意して観るべきところ>

・両足が腰幅より開きすぎて、エネルギーが外に逃げていないか
・骨盤の後傾が甘く、腰が反りすぎていないか
・両手が肩幅より開きすぎていて、肩を下げることの妨げになっていないか
・手の親指が浮いていないかどうか
・両肘が外側に開いていないか
・肩のアライメントが崩れ、首の後ろが詰まっていないか
・後屈の力点が腰や首にいっていないか

<アシスト・アジャストメント>

・手で肩を持ち、前方斜め上に引き上げる。
・手で足を押さえ、生徒に後ろにつま先を押し出してもらう

上を向いた犬のポーズ／ウルドゥバ・ムカ・シュバナ・アーサナ

<基本インストラクション>

・体をうつ伏せにし、両足を腰幅に開き、足の甲を床におきます。両足指先を伸ばし押し出し、足の甲、太腿でしっかりと床を捉えましょう。この時、坐骨、膝裏の真ん中、踵、足の人指し指が一直線に並ぶようにします。
・両手を胴体中央横におき、手でしっかりと床を押しましょう。両肘は体側に近づけ、肘内側をしぼります。肩甲骨は骨盤の方に引き下げて肩を耳から離し、首裏のスペースを保ちましょう。
・上前腸骨棘（腰骨）を床から浮かせて、恥骨で床を押し、骨盤を後傾させます。同時に下腹部を引き入れて、腰を守りましょう。
・息を吸いながら、体の後面全体を働かせ、手で床を押しながら、上半身、骨盤、膝を床から浮かせます。足指先を後ろに、そして背骨を伸ばしながら、胸椎を伸展させます。肩を後方に回し下げて、胸を斜め前方に送り出していきながら、開きます。お腹を引き締め、背骨を伸ばすことで、腰は詰めないように努めましょう。
・（リリース）息を吐いて、胸を前に送り出しながら、上半身を床に戻します。

<オプション>

・足首を曲げて、つま先で床を捉えます（伸展）。

<注意して観るべきところ>

・両足が腰幅より開きすぎて、エネルギーが外に逃げていないか
・骨盤の後傾が緩んだり、後屈の力点が腰や首にいくことで、腰が逸りすぎていないか
・両手が肩幅より開きすぎていて、肩を下げることの妨げになっていないか
・手の親指が浮いていないかどうか
・肩のアライメントが崩れ、首の後ろが詰まっていないか
・肘が過伸展していないか

<アシスト・アジャストメント>

・肩の前から胸上部を持ち、上（若干後方）に伸ばし上げる（触れるところに注意）。膝が届くならば、膝を背中上部に当てて、いたくない程度に押し出しても良い。
・手で足を押さえ、生徒に後ろにつま先を押し出してもらう

弓のポーズ／ダヌラ・アーサナ

<基本インストラクション>

・額を床につけてうつ伏せになります。両足を内旋し、尾骨を下げ入れて、コアを働かせて腰の伸びを作りましょう。
・両膝を曲げ、手で足の甲あるいは足首を持ちます。
・肩を引き上げてから、肩甲骨を引き寄せ、胸の開きを作ります。
・吸いながら、脚で手を引き、上半身を床から浮かせます。
・吸いながら、足を上に押し出し、膝と太ももを床から浮かせます。
・お臍や恥骨で床を押しながら、コアの働きで腰を伸ばしなら、胸を開いて呼吸します。

<オプション>

・手が届かない場合は、片足を持って交互に行います。
・太ももや膝は床に置いたままでも構いません。

<バリエーション>

・肩関節を屈曲させて、手を後ろに回し、足を取ります（ストラップを使うことも良いでしょう）。

<プロップ>

・ストラップを輪にして足の甲にかけて、手で引きます。
・ブロックを両腿の間に挟み、腿の働きを継続します。

<注意して観るべきところ>

・内旋が緩んで膝が開き、腰に負担がかかっていないか。
・肩が上がりすぎて、首の後ろが詰り、呼吸が苦しくなっていないか。

<アシスト・アジャストメント>

・手で生徒の踵を持ち、上に引き上げます。
・肩をやさしく引き上げて胸を開く。

橋を架けるポーズ／セツ・バンダ・アーサナ

<基本インストラクション>

・仰向けになって、両腕を体側に手のひらを下に向けます。
・両膝を立て、両足を腰幅かつ平行にします。膝の間は拳一個分ほど離します。
・息を吸って、腕と手で床を押し、尾骨を上に回し上げて、骨盤を床から浮かせます。
・腰の方から徐々に肩甲骨が上がるほどに背骨を浮かせます。
・両腕を背中の下に引き寄せ、両手を組みます。この際に、肩甲骨を引き寄せ、肩先を背中側内側に巻き込み、胸を開きます。
・太腿を内旋し、尾骨を上に押し上げます。
・後頭部をリラックスし、喉を楽にします。
・足で床を押し、胸を開き、呼吸します。

<オプション>

・手を背中の下で組むのが難しければ、両手は体側幅で下に置いたままにします。

<バリエーション>

・手で足首を持ちます。
・片脚を交互に上に向けて伸ばす。
・手で腰を支え、脚を伸ばす。

<プロップ>

・ブロックを膝上の太腿で挟み、膝が開かないようにします。
・ブロックを仙骨の下に敷き、骨盤を支えます。

<注意して観るべきところ>

・足先が開いてきていないか。
・膝が開いていないか。
・膝は踵の上にあるか。
・腰が反りすぎていないか。
・顎が胸に近づきすぎ、首前面が詰まっていないか。

<アシスト・アジャストメント>

・足を押さえて、グラウンディングを促します。
・肩甲骨間を斜め上に押し上げて、胸の開きを促します。
・生徒の両足外側に立ち、骨盤を持って、自分の方に引きながら少し上げます。この時生徒に胸を開くように伝えます。
・生徒にまたがるところに立ち、肘内側（前腕の肘にかかるギリギリのところ）で生徒の骨盤を挟み、手首を鰐口にして掌屈させて、生徒の肋骨を持ちます。生徒の吸う息に会わせて、手首を伸ばすことによって、生徒の腰を伸ばし、胸を開きます。
・生徒の肩側に座り、足で肩を下に押さえ下げ、手を背中に回して肩甲骨に手を当てます。肩甲骨を内側に引き込みながら胸を開きます。この手のアクションをストラップを使って行うのも良いでしょう。

上を向いた弓のポーズ／ウルドゥバ・ダヌラ・アーサナ

ヴィパリータ・ダンダ・アーサナ

<基本インストラクション>

・仰向けになり、両膝を立てます。両足と膝は腰幅ほどに離します。
・指先を肩の方に向け、両手を耳の横におきます。
・両腿を内旋させて尾骨を押し上げてコアを強くしましょう。上腕を軽く外旋させて両肘を肩幅に保ちます。
・両手両足で強く床を押し、息を吸って骨盤と背中を床から浮かせます。吐いて、頭頂を床に置きましょう。
・踵を一度上げてから、胸の開きを充分に大きくして、そしてまた踵を下ろします。
・吸いながら、手で床を押して、肘を伸ばし、頭を床から浮かせましょう。
・膝を押し出しながら、鼠蹊部を伸ばします。胸を反対の斜め上に押し出しながら、胸を開き続けましょう。
・呼吸を続けます。

<オプション>

・肘を伸ばすのが難しい場合は、頭を床につけたままにして胸を開くことにフォーカスします。

<バリエーション>

・片脚ずつ上げます。
・片腕ずつ上げます。
・片脚と対局線上の腕を同時に上げます（例：右脚と左手）。

<プロップ>

・ブロックを膝上の太腿で挟み、膝が開かないようにします。
・骨盤の下にブランケットを引きます。
・肘が開いてこないように、ストラップで輪を作り、上腕にかけます。
・ブロック二個を肩幅に壁に付けておき、その上に手を乗せて、ポーズに入ります（ブロックは斜めに立てかけても良いでしょう）。

<注意して観るべきところ>

・手や脚が浮いたり、指先の向く方向が変わってきていないか。
・肘が開いていないか。
・太ももの内旋が緩んでいないか（緩んでいる場合は、膝が開いてきます）
・腰が反れすぎていないか。
・下を向こうと首後ろが詰まっていないか。

<アシスト・アジャストメント>

・足や手が浮いている場合は、押してグラウンディングを促します。
・肘が開いている場合は、なるべく肘を内側にしぼります。
・腰を伸ばすために、太ももの膝に近い部位を持ち、膝の方向に引きます。生徒にはその力に抵抗するように伝えます。
・生徒に自分の足首の最下部を持たせる。生徒の肩甲骨を持ち、吸いながら一緒に引き上げます。上がった後、肩甲骨を自分の方斜め上に引き上げて、胸の開きを促します。生徒には脚を強くし、腰を伸ばすように伝えます。
・ストラップを生徒の肩甲骨にかけ、自分の膝で生徒の二の腕を押さえます。膝の位置は変えずにストラップを自分の方斜め上に引き上げて、胸の開きと肩関節の屈曲を促します。生徒には脚を強くし、腰を伸ばすように伝えます。
・アシストする人が二人居るならば、一人が上記のどちらかを、もう一人は骨盤を持って膝の方に引くことで腰を伸ばします。
・上記と同じアシストは、自分一人でも可能です。自分の腕を強く伸ばし、片腕を上後長骨棘（骨盤裏面上部の突起）にかけ、もう片腕を肩甲骨下にかけます。そして、自分の腕を斜め上方に放射線状に引き離しながら、上げます。

ラクダのポーズ／ウシュトラ・アーサナ

<基本インストラクション>

・足の甲を床に置き、膝を腰幅に開いて、膝立ちになります。
・太腿を内旋し、尾骨をお臍の方に入れ込み、腰全体を伸ばします。
・吸いながら、膝で床を押して、上に伸びます。
・吐いて、手で踵を持ちます。
・呼吸を繰り返して、手と膝で床を押しながら、胸を押し上げます。
・後ろに反れるより、上に伸びていく感覚を大切して呼吸します。

<オプション>

・つま先を立てて、踵の位置に高さを加えます。
・手で仙骨に触れ、仙骨を下に下げるように促して腰を伸ばしながら、上に伸びます。

<バリエーション>

・両手を前から上に上げ、肩関節を屈曲させ、そのまま頭を足のところまで下ろしていきます (完全なハトのポーズになります)

<プロップ>

・マットを折る、あるいはブランケットを膝の下に引きます。

<注意して観るべきところ>

・胸の開きがないままに頭を向こうにたらしていないか。
・骨盤が膝の上からずれていないか。
・腰が反れすぎていないか

<アシスト・アジャストメント>

・生徒の前に立って自分の膝で壁を作り、生徒に骨盤を膝に向かって押し出させて、腰の伸びを促します。
・手で肩甲骨を持ち、上に引き上げて、胸の開きを促します。

片足の鳩のポーズ／エカ・パーダ・ラージ・カポタ・アーサナ

<基本インストラクション>

(右脚が前の場合、「下を向いた犬のポーズ」から)

・右膝を曲げて、太ももを外旋させて右脚外側を、両手間の床の上に運びます。骨盤も床に置いて、左脚を後方に伸ばし、鼠蹊部を開きます。両手を右膝横において体を支えます。
・膝の角度を調整し、右腰を後ろに押し出し、骨盤を前を向けます。同時に左腿を内旋しながら、その鼠蹊部を伸ばして骨盤を前に向けましょう。
・お腹を引き締めて、恥骨を引き上げ、骨盤を立てます。
・両手で床を押して、胸を上に押し出し、後屈を行います。

<オプション>

・腰が詰まっている場合は、手で床を強く押しながら、骨盤を少し後傾させて、腰の負担を取り除きます。
・土台を強くするために、後ろのつま先を立てます。

<バリエーション>

・前屈して、前脚の外旋筋群をストレッチします。
・後の膝を曲げて、後ろ足の甲を同方向の肘の内側にかけ、両手を頭上でつなぎます。
・後の膝を曲げて、同側の肩関節を屈曲し、その手で後ろの足を持ち、後屈します。
・後の膝を曲げて、同時に両肩関節を屈曲し、両手で後ろの足を持ち、後屈します。

<プロップ>

・ブランケットを前脚の鼠蹊部に引き、高さを出して骨盤を安定させます。
・両手で足を持つバリエーションに入る場合に、ストラップを足にかけて長さを出します。

<注意して観るべきところ>

・骨盤が斜めになり、腰に負担がかかっていないか。
・骨盤が前傾しすぎて、腰が詰まっていないか。
・後脚がまっすぐ後ろに伸びているか。
・胸が開く前に頭を後ろに垂らしていないか。

<アシスト・アジャストメント>

(右脚が前の場合)

・右腿付け根を持って外旋させて、骨盤のグラウンディングと骨盤が前に向くのを促す。
・左腿を内旋させて、骨盤のグラウンディングと骨盤が前に向くのを促す。

(前屈している場合)

・骨盤を下に押す。
・片手を仙骨に、もう片手を肩甲骨間に置き、吐く息と共に広げながら、下に押す。

魚のポーズ／マツヤ・アーサナ

<基本インストラクション>

・仰向けになり、両足を揃えます。手のひらを下にして、お尻の下に敷きます。
・両腿を働かせて内旋し、尾骨を入れて、コアを働かせて、腰から上半身を伸ばします。
・両肘と肩甲骨をお互いに引き寄せて両腕を背中の下に収めます。
・息を吸って、両肘を曲げて、肘で床を押し、骨盤を床に残したまま上半身を床から浮かせます。この際に肩甲骨を引き寄せ、胸を充分に開きましょう。
・頭頂を床へと優しく下ろし、両足、骨盤、肘で床を押しながら、体前面を開いて呼吸します。

<バリエーション>

・パドマアーサナで行っても良いでしょう。
・両腕を頭向こうのポイントに伸ばして、さらに胸を開きます。

<プロップ>

・フォームブロックを肩甲骨間に置いて、体をリリースしてもホールドが可能なようにします。

<注意して観るべきところ>

・首が反れすぎていないか。頭に重心がかかりすぎていないか。
・肘が外に逃げていないか。
・骨盤が床から離れていないか。

<アシスト・アジャストメント>

・手で肩甲骨を持ち、吸う息と共に引き上げます。

半円のポーズ／アルダ・マンダラ・アーサナ

パールシュヴァ・バシシタ・アーサナ

<基本インストラクション>

(片脚を伸ばして、片膝を曲げその足裏を反対足腿の内側に添えた状態から)

・膝を曲げた方と同じ側の手を背中の後ろにつきます。
・息を吸いながら、曲げた膝と後ろについた手で床を押して、骨盤を持ち上げ、体を反らせます。
・伸ばした足を床に安定させ、そこから伸ばした指先まで、大きな弧(半円)を描き、全体を感じて、呼吸します。

<バリエーション>

・ある程度自由に動き体の動きを探ってもいいでしょう。
・呼吸しながら、上の腕を回します。

<プロップ>

・膝が痛くならないように、ブランケットを膝下に敷きます。

<注意して観るべきところ>

・骨盤が膝の上にあるか／膝が骨盤より前に出ていないか。
・胸が縮まっていないか
・曲げた膝と同じ側の体側がつぶれていないか

<アシスト・アジャストメント>

・上から肩甲骨を持ち、(可能なら軽くツイストして)引き上げます。

猫のポーズ／マルジャリヤ・アーサナ

<基本インストラクション>

・両手を肩の下に、膝を股関節の下に置き、テーブルポジションになります。
・頭頂部から尾てい骨まで背筋を伸ばし、腹部を働かせ最初のポジションを整えます。
・吸う息で、頭と尾てい骨がお互いに引き合うように背骨を伸ばし反ります。
・吐く息で、背骨を丸め、臍を覗き込むようにします。この時、肩甲骨間も開きます。
・吸って伸ばし反り、吐いて丸める、を繰り返します。

<注意して観るべきところ>

・腰が反りすぎていないか
・胸が開く前に顎を上に上げてしまっていないか

<バリエーション>

・右手を前に、左脚を後ろに伸ばした一本足の猫のポーズをとる。
・吸う息で片足を天井に引き上げ、吐く息で膝を額に近づける（呼吸を反転させてもOK）。
・吸う息と吐く息の間にクンバカを挟む。
・骨盤から動きを起こし、それが徐々に背骨を上に伝わっていくようにする。

背面を伸ばすポーズ／パスチモ・ッターナ・アーサナ

<基本インストラクション>

・つま先、膝を上に向けて、両脚を前に伸ばして、坐ります。手は骨盤横に付け（カップにしても良い）、左右の坐骨に均等に重心をかけましょう。
・足親指の付け根を前に押し出して、太腿を内旋し、太腿を働かせます。太腿を手で持って内旋をかけても良いでしょう。
・再度、坐骨で床を下に押し、下腹部を引き入れて尾骨を入れることで、骨盤を立て、上半身を伸ばしましょう。
・息を吸って、両腕を頭上に伸ばします。
・吐きながら、骨盤を前に傾け、お腹を引き締め、前に伸びていきましょう。この時、太腿を働かせ、大腿骨を股関節に引き込みながら行います。
・ある程度伸びたら、手を足（脚）横に下ろし、背を少し丸め、体の背面全ての開きを感じながら、呼吸します。

<オプション>

・前屈していく際に、手を床に置きます。

<バリエーション>

・両手を足裏向こうで組む、あるいは手首を持ちます。

<プロップ>

・ストラップを持って、足裏にかけます。
・ブランケットを坐骨下に敷き、骨盤の高さを上げることで、骨盤の前傾を促します（ブランケット端に座ります）。

<注意して観るべきところ>

・膝がなるべく曲がらないようにする。
・骨盤の前傾でなく、腰椎の屈曲により前屈していないか
・肩が力みすぎていないか。
・首後ろが詰まっていないか。
・踵を押し出しすぎていないか。
・太腿がはたいているかどうか。

<アシスト・アジャストメント>

・手で太腿を掴み、内旋を促します。同時に、自分の腹部で軽く背中に圧をかけます（無理させないように注意すること）。
・ブロックを足裏に当て、親指付け根を押し出すサポートをします。
・手を仙骨と肩甲骨の間の場所に置きます（エネルギー的サポート）。仙骨の手に軽く圧を加えてもいいでしょう（これも無理をさせないようにします）。

頭を膝に付けるポーズ／ジャヌ・シールシャ・アーサナ

<基本インストラクション>

(右膝を曲げる場合)

・両足を前に伸ばした「ダンダアーサナ(杖のポーズ)」から始めます。
・右膝を曲げ、一度その膝を右体側まで引きます。そこから、右股関節を外旋させ、右の膝を床に下ろします。右足裏を左腿の内側につけましょう。
・伸ばした足は、親指の付け根を押し出して腿を働かせて内旋します。両坐骨で床を押し、お腹を引き締めて恥骨を引き上げることで、骨盤を立てて下腹部を引き上げておきましょう。
・右手で左腿外側を持ち、息を吸って、上体を正面に向け、背骨を伸ばします。
・次の吸う息で両腕を頭上に伸ばし、息を吐いて前に伸びながら、前屈します。
・背骨を軽く曲げ、体の背面を開いて、呼吸しましょう。

<バリエーション>

・足裏で手や手首を持って前屈を深めます。

<プロップ>

・曲げた膝が床に下りない場合は、ブランケットやブロックで高さを出します。
・坐骨下にブランケットを引いて高さを出すことで、骨盤の前傾を促します。
・ストラップを持ち、足にかけても良いでしょう。

<注意して観るべきところ>

・伸ばした足が外に倒れていないか。
・膝を曲げた方の股関節が後ろにずれすぎていないか。
・体が脚の方にまっすぐ向いているか。
・肩に力が入りすぎていないか。

<アシスト・アジャストメント>

・曲げた脚の太腿を手で持って外旋し、グラウンディングさせながら、もう片方の手で背中を軽く前に押し出します。

座位の開脚のポーズ／ウパヴィシュタ・コナ・アーサナ

<基本インストラクション>

・ダンダアーサナから両脚を開き、つま先と膝を上に向けます。
・両腿を内旋させ、尾骨を下げ、大腿骨と坐骨で床を押して、骨盤を立てて背骨を伸ばします。
・息を吐きながら、太腿の間を骨盤が回転して降りていくように、背骨を伸ばしたまま骨盤を傾けて前屈します。親指の付け根を押し出し続けて、脚が遊ばないようにします。
・呼吸を続けて、ポーズを深めます。

<オプション>

・前屈せずにそのまま足を開いて、上半身を垂直にしたまま呼吸します。

<バリエーション>

・前屈を深めて、下まで降ります。

<プロップ>

・坐骨下にブランケットを引いて高さを出すことで、骨盤の前傾を促します。

<注意して観るべきところ>

・膝とつま先が前に傾いていないか。
・背骨が丸くなっていないか。

<アシスト・アジャストメント>

・(ある程度前屈が深い場合)手で腿を外旋し、大腿骨を床にグラウンディングさせる。
・(ハムストリングスが硬く、骨盤が後傾している場合)手で太腿の内旋を促し、大腿骨を床にグラウンディングさせる。
・(脚がしっかりと働いている場合)仙骨と背中に手を当てる。

半分の賢者マツィエンドラのポーズ／アルダ・マツィエ・ンドラ・アーサナ

マツィエ・ンドラ・アーサナ

<基本インストラクション>

(右にツイストする場合、両足を伸ばした状態から)

・左膝を曲げ、左踵を右坐骨前あたりに付けます。右の膝を立て、左膝の左側に右足を置きます。
・両坐骨に均等に重心を乗せ、骨盤を立てます。
・手で両膝を抱えて右臀部の筋肉を伸ばします。そして抱えた膝を、肩甲骨をお互いに軽く寄せながら胸の方に引き寄せることで、背骨を伸ばし、胸を開きましょう。
・右手を仙骨後ろに置きます。左腕は右膝を抱える、あるいは左肘で右膝を押せる位置に持ってきます。
・息を吸って背骨を伸ばし、吐いて背骨の下から上に螺旋状にツイストが広がるように(しかしながら、腰椎を捻りすぎて、仙腸関節に負担がないように)、右膝を左腕で左側に送り出しながら(左肘で右膝を押しながら)、捻りを上に広げていきます。首は無理がなければ最後にツイストし、目線はツイストの延長螺旋上に向けます。
・吸って背骨を伸ばす、吐いてツイストを深めましょう。
・(リリース)息を吸って、ゆっくりと状態を前に戻します。

<オプション>

・膝に痛みを感じる場合は、左脚を伸ばします。
・左脚を伸ばした状態の場合において、外旋筋群の固さによって、脚を右脚をクロスするのが難しい場合は、右脚を左膝の内側に起きます。

<バリエーション>

・左腕を右脚外側下から通し、左脇腹から背中に回します。また、右腕を背中側に回して、左手を掴む、あるいは左手首をもって、背中後ろでバインドします。
・マツィエンドラアーサナにする。上記の場合、左脚を右脚の鼠蹊部において、同様のことを行います。

<プロップ>

・坐骨が浮かないように、ブランケットを坐骨下に敷きます。

<注意して観るべきところ>

・膝を引き寄せた方の坐骨が床から浮いていたり、グラウンディングが薄くなっていないか。
・背骨下方にツイストが起きることなく、顔だけがツイストの方向に向いていないか。
・背骨が丸くなっていないか。
・腰から捻りすぎて、仙腸関節に負担がいっていないか。

<アシスト・アジャストメント>

(右にツイストする場合)

・自分の両足で骨盤を挟み込むように坐り、生徒の骨盤を下に引き下げてグラウンディングさせます。左手で左肋骨下の脇腹を押さえ、右手で右肩前をしっかりと持ち、吸う息で上で、吐く息でツイストを促します。この時左手は外腹斜筋の筋走行に添うようにします。

仰臥の賢者マツィエンドラのポーズ／スプタ・マツィエ・ンドラ・アーサナ

<基本インストラクション>

(右側にツイストする場合)

・仰向けになります。右膝を立て、右脚で床を押して骨盤を持ち上げ、10cmほど骨盤を右にずらし、床に戻します。右腕を右方向に伸ばし、肩を床につけましょう。また上半身を左に10cmほどずらしておいてもいいでしょう。
・吐く息と共に、右肩を床に残したまま、骨盤を横に立てるように、左手で右膝を左側に倒します。
・右膝を床に近づけ、右の下腹部から体側を伸ばし、胸を開きながら、肩を床へと押し下げます。
・息を吸って上体を伸ばし、吐いてツイストを深めます。

<オプション>

・リラックスすることが意図であるならば、力を抜くように指示します。
・両膝を立てて、片方の脚をもう片方の脚の上にかぶせて、足首を絡めてから、骨盤を倒すのも構いません。

<注意して観るべきところ>

・肩を床に残そうと肩に不必要な力が入っていないか。
・腰が悪い方が、腰から捻りすぎていないか。

<アシスト・アジャストメント>

(右側にツイストしている場合)

・右手で骨盤を押さえて、膝を床へと近づけます。左手で肩をしっかりと押さえ、生徒の吸う息で上半身を伸ばし、吐く息でツイストをサポートしましょう。自分の呼吸も会わせて、生徒と共に動きます。この時、過度に押すことのないよう注意しましょう。
・左手首を持って、生徒の斜め左上方向に引くことで肩甲骨を床に安定させて、ツイストをサポートします。

鋤のポーズ／ハラ・アーサナ

<基本インストラクション>

・仰向けの状態から始めます。両腕を体側に、手のひらを下にして置きます。
・息を吸い、両足を天井に向けて伸ばし上げ、吐きながら骨盤から上半身を持ち上げて、足先を頭向こうに運び、つま先を床に置きます。
・背中後ろで手を組み、肘を伸ばしながら、肘と肩甲骨をお互いに引き寄せます。これで、肩を中に入れて土台を作ります。この時、土台となっている肩を耳から離しすぎてしまう（組んだ手を遠くに押し出しすぎてしまう）ことで頸椎７番が床につかないようにしましょう。
・骨盤が肩の上に来るようにし、背骨を伸ばしましょう。
・膝を伸ばして、両腿をしっかりと働かせます。
・後頭部をリラックスさせ、喉を楽にします。
・リリースするには、両手を離して、肩を外に逃がし、ゆっくりと背骨を床へと戻します。骨盤が降りたら、脚もゆっくりと床へと降ろしましょう。

<オプション>

・途中、つま先を頭向こうに運んだとき、つま先が床に降りない場合は、肘を曲げて、手で腰を支えます。
・両手を背中裏で組むのが難しい場合は、両腕を体側の位置に置いて、腕で床を下に押します。
・喉が苦しい場合は、顎を軽くあげます。

<バリエーション>

・両足を片側へと歩かせ、体をツイストします。

<プロップ>

・（ブランケットを使うことを強く勧めます）ブランケットを必要な枚数使います。マットの端にブランケットを敷きます。足を上げた時に肩の先端がブランケットのはしにきているように、仰向けになります（つまり、仰向けになった時に肩先がブランケット端から３～５cm内側に入ったところに置きます。
・ストラップで輪を作り、上腕の肘側にかけて、肘が肩幅より開かないようにします。

<注意して観るべきところ>

・頸椎７番が床についていないか
・肘が肩幅より開いていないか
・肩が開いて首に負担がかかっていないか
・骨盤が頭の上に来ていないか

<アシスト・アジャストメント>

・骨盤を持って、上へと引き、骨盤が肩の上に来ることと上半身の伸びを促します。

(支えられた)頭立ちのポーズ／サランバ・シールシャ・アーサナ

<基本インストラクション>

・テーブルポジションで肘をついた状態から始めます。肘を肩幅に置き（手で肘を持つのが有効ですが、前腕の長さ次第で肩幅にならない場合があるので注意します)、手を組んで、肘と組んだ手で三角を作ります。
・組んだ手の前に頭頂を置き（頭頂か少し頭頂の前のポイントを床に置くかについては、個人差があります)、前腕を強く床に置きます。
・両膝を床から浮かせ、上半身が垂直になるまで前に歩きます。この時なるべく背骨を伸ばします。
・骨盤が頭の上に来たら、前腕と頭頂で床を押しながら、下腹部を引き入れ、膝を伸ばしたままゆっくりと脚を上げていきます。
・脚が上に上がったら、腿内側を働かせ、足を天井に押し上げます。
・長く上半身を伸ばして呼吸します。
・リリースする際は、骨盤を後ろに押し出しながら、バランスを保って、脚を伸ばしたままゆっくりと下ろします。

<オプション>

・初めての場合は、脚を上げずにドルフィンのポーズでシールシャアーサナに必要な筋力をつけます。
・脚を伸ばしたまま上げるのが難しい場合は、膝を胸の方に引き寄せ、膝を曲げたまま股関節を伸展します。そこから、膝を伸ばしましょう。リリースする際は、その反対のプロセスを通ります。
・最初は壁を使ってプラクティスしても構いませんが、なるべく壁なしで練習しましょう。

<バリエーション>

・息を吐いて、片脚を伸ばしたまま下ろし、吸って上げます。交互に行います。
・合踵して左右交互にツイストします。
・両脚を同時に半分まで下ろして呼吸します。
・パドマアーサナを組んで、吐いて股関節を屈曲し、吸って戻します。
・シールシャアーサナII、IIIに入ります。
・その他、ヘッドスタンドのバリエーション

<注意して観るべきところ>

・肘が肩幅より開いていないか
・脚が緩んでいないか

(支えられた)肩立ちのポーズ／サランバ・サルワ・アンガ・アーサナ

<基本インストラクション>

・仰向けの状態から始めます。両腕を体側に、手のひらを下にして置きます。
・息を吸い、両足を天井に向けて伸ばし上げ、吐きながら骨盤から上体を起こして、足先を頭向こうに運び、つま先を床に置きます。
・背中後ろで手を組み、肘を伸ばしながらお互いに寄せ、肩甲骨を引き寄せます。これで、肩を中に入れて土台を作ります。この時、土台となっている肩を耳から離しすぎてしまうことで頸椎７番が床につかないようにしましょう。
・手を離して、肘を曲げ、手で腰から肩甲骨の間のできるだけ肩甲骨よりを支えます。
・息を吸いながら、脚を上方に持ち上げます。肩と肘でしっかりと床を押すことで、体を上に伸ばしながら、胸を開きます。
・両太腿を内旋させ、尾骨を前方に押し出しましょう。
・後頭部をリラックスさせ、喉を楽にします。

<オプション>

・途中、つま先を頭向こうに運んだとき、つま先が床に降りない場合は、肘を曲げて、手で腰を支えます。
・脚を上に伸ばすのが難しい場合は、股関節を屈曲させ、体重を手にある程度預けます。
・喉が苦しい場合は顎を上げて楽にします。

<バリエーション>

・息を吐きながら、片足を床に下ろし、吸って上げます。交互に行います。
・両足を絡め、ダブルクロスして、ガルーダアーサナの足にします。

<プロップ>

・(ブランケットを使うことを強く勧めます)ブランケットを必要な枚数使います。マットの端にブランケットを敷きます。足を上げた時に肩の先端がブランケットの端に来ているように、仰向けになります (つまり、仰向けになった時に肩先がブランケット端から３～５cm内側に入ったところに置きます。
・ストラップで輪を作り、上腕の肘側にかけます。これで肘が肩幅より開かないようにします。
・ブロックを太腿にはさみ、足の働きを促します。

<注意して観るべきところ>

・頸椎７番が床についていないか
・肘が肩幅より開いていないか
・重心が頭の方にかかりすぎていないか

<アシスト・アジャストメント>

・肘が開いている場合は、足を軽く引き上げ、自分の脚で生徒の肘を肩幅に近づくように、押し入れます。

鶴のポーズ／バカ・アーサナ

カカ・アーサナ

アド・ムカ・ヴリクシャ ・アーサナ

<基本インストラクション>

・スクワットのポジションから始めます。
・両手の指をしっかりと開いて手を肩は場にして床に置きます。
・膝を曲げてつま先立ちになり、膝を脇の少し下に置きます。
・肩を引き上げ、後ろに下げて胸を開きましょう。
・そこから、目線を斜め前の床に向けながら、下腹部を引き入れながら、ゆっくりと重心を前にかけ、両足を床から浮かせます。足親指を重ねます。
・胸を開いて前に送り出しながら、肘を伸ばします。
・バランスを保って呼吸しましょう。

<オプション>

・片足を床に残したままにします。
・肘を曲げたままにします。
・二の腕の裏に太もも膝側の内側をかけてバランスをとりやすくします（カカ・アーサナになる）。

<バリエーション>

・片膝を脇の内側に外し、その外した脚を後ろに伸ばして、エカパーダバカアーサナに入ります。
・ウトゥカタアーサナからツイストし、手を足横に並べるように置いて、パールシュヴァバカアーサナに入ります。

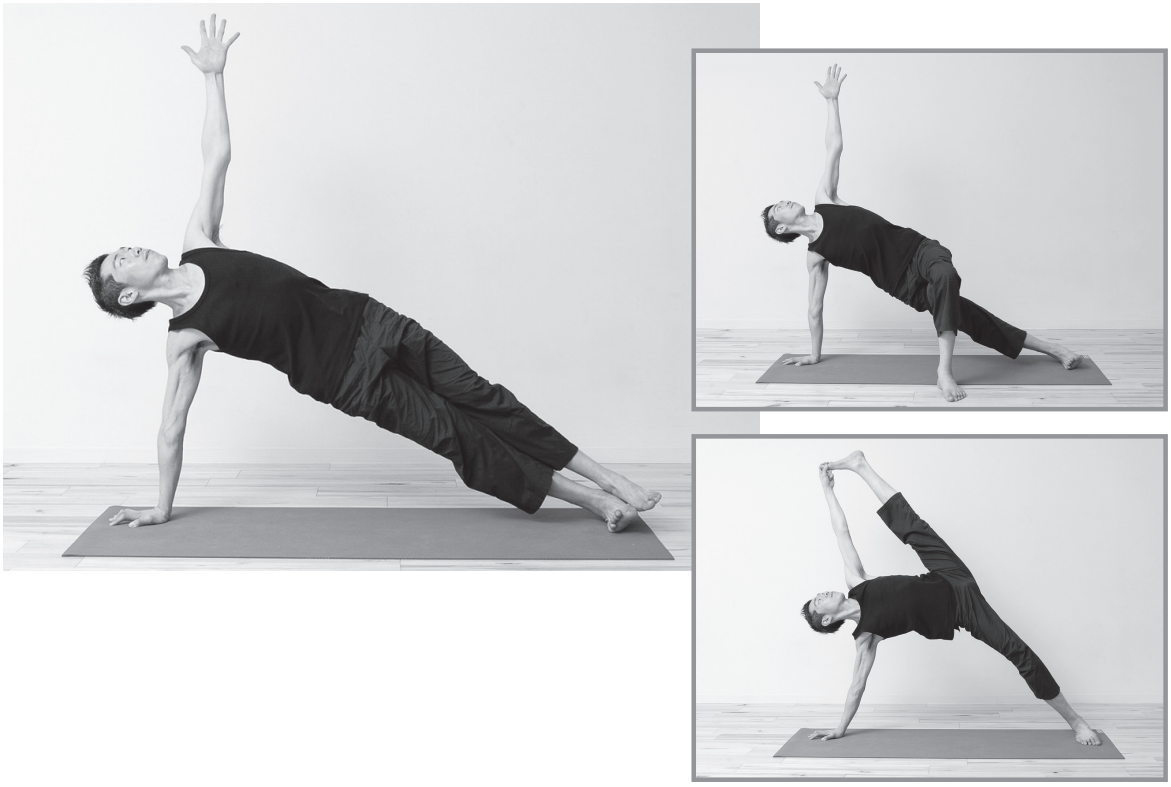
<注意して観るべきところ>

・手がしっかりと床に着いているか。
・骨盤が上がりすぎていないか。
・胸が閉じて肩が前に入りすぎていないか。

<アシスト・アジャストメント>

・肩を持ち、重心が前にかかりすぎないようサポートします。

賢者バシシタのポーズ／バシシタ・アーサナ



<基本インストラクション>

(右手を下にする場合)

・「板のポーズ(プランク)」から始めます。
・右手を中央に置き、右脚の外縁で床を押します。
・手の位置は、右腕と体側の角度が90度くらいになるようにします。
・左足を右足の上に重ね、右体側を働かせて、踵から頭頂まで伸ばします。
・軽く胸を上方に開き、左腕を上に伸ばしましょう。
・目線を上に向けて、呼吸します。

<オプション>

・上の脚の膝を曲げ、体の前に足を下ろしてバランスをとりやすくします。
・足を前後に(片足の踵に片足のつま先がつくように)します。
・肘を曲げて前腕を床に置きます。

<バリエーション>

・上の足の親指を持ち、足を上に引き上げます。この場合、胸を上に向けて開きましょう。

<注意して観るべきところ>

・手首が痛い場合は無理をさせないようにしましょう。
・手を遠く上の方についていないか。

<アシスト・アジャストメント>

・片手を肋骨中部、もう片手で骨盤を持ち、下の体側を伸ばしながら、上方に引き上げます。
・上の手首と足首を持ち、尾骨を入れることを口頭で促しながら、上に引き上げます。

下を向いた犬のポーズ／アド・ムカ・シュバナ・アーサナ

<基本インストラクション>

・両手を肩の下、そして、両膝を股関節の下におき、つま先を立てたテーブルポジションから、膝を5～10cm僅かに後ろにひきます。
・手の指の間は大きく開き、特に親指と人指し指の付け根を床に押し当てましょう。肘から肩までの上腕骨を外旋し、首の後ろから肩にかけてリラックスさせ、広さを保ちます。
・息を吐いて、手で床を押しながら、膝を床から浮かせ、骨盤を押し上げます。
・最初は、両踵を床から浮かせ、膝を曲げることで、骨盤を前傾し、腰が伸びて、自然な背骨の湾曲が保たれる状態になるようにしましょう。ハムストリングスや下腿屈曲筋が緩んできたら、踵を床の方に近づけます。
・足は親指付け根と小指付け根でしっかりと床を押します。土踏まずを引き上げましょう。
・太腿は僅かに内旋させて、大腿骨をソケットにしっかりと入れながら、バンダを働かせます。こうすることにより、骨盤が安定し、かつ坐骨がわずかに開きながら、上に押し上がります。太股の筋肉をしっかりと働かせ、ハムストリングスをリリースしましょう。
・上半身は、たわんでしまわないようにし、上腕が耳の横に来るくらいの高さを保ちます。上半身の前面と後面両方ともオープンに保ちましょう。
・(リリース)吐きながら、両膝を床に下ろし、テーブルポジションに戻ります。

<オプション>

・骨盤の前傾が難しい場合は、踵を上げます。その状態でも前傾が難しい場合は膝を曲げます。
・壁を使い、腰の高さに手を置き、股関節を90度屈曲する練習をしてもいいです。
・手首が痛い場合は、肘を床に置いてもいいでしょう。

<バリエーション>

・片脚ずつ上げる
・片脚を上げて、上げた足と反対の手で上げてない方の足首を掴み、バランスを取る

<プロップ>

・両太腿の間にブロックを挟み、太腿の内旋を行いやすくする。
・踵の下にブロックを置き、踵のグラウンディングを助ける

<注意して観るべきところ>

・腰が丸くなっていないかどうか
・肘関節が過伸展していないかどうか
・上腕骨の外旋が緩んで首の後ろが詰まっていないかどうか
・両手親指と人指し指の付け根が床から浮いてきていないかどうか

下を向いた犬のポーズ／アド・ムカ・シュバナ・アーサナ

＜アシスト・アジャストメント＞

・生徒の足や手がグラウンディングするよう押さえます。
・生徒の上腕を手で掴み、外旋を促します。
・生徒の後方から、自分の手首をクロスし、生徒の太腿内側を掴んで、太腿の内旋を促します。
・生徒の背の方（前方）から骨盤を押さえ、押し上げてから、脚の方に押し下げます。
・生徒の後方から骨盤を持ち、必要なら前傾を促しながら、背骨を伸ばすサポートをします。
・生徒の後方から、自分の手を組んで、肘内側で骨盤を押さえ、必要なら前傾を促すと共に、骨盤を脚の方向に押し下げて、グラウンディングを促します。
・ストラップを骨盤の腸骨稜にかけて、背骨尾骨側の斜め上方に引いてから、下に引きます。
・ストラップを後ろから鼠蹊部にかけ、背骨の延長線上に引き上げます。

牛面のポーズ／ゴ・ムカ・アーサナ

<基本インストラクション>

・ヴァジラアーサナ（正座）のから、お尻を持ち上げ、両足の左側に座ります。
・右脚を外旋させ、右脚外側を左脚内側の上に運び、そして膝を上下に重ねます。
・両坐骨で均等に床を押し、骨盤を立て、背骨を伸ばします。
・右腕を前方に伸ばし、掌を上に向けます。そのまま、可能な限り肩関節の屈曲を続け、右肘を曲げて、手を後方に垂らします。
・左腕を前方に伸ばし、掌を下に向けます。可能な限り左腕を内旋し、そのまま肘を曲げて、左側から回し込みます。この時に左肘が下を向き、左手は上方へと伸びます。
・右手と左手を組みます。
・左右の肩を後ろへ引き、肘を上下に引っ張りながら胸を開いて呼吸します。

<オプション>

・膝は上下に揃えなくてもいい。
・足を重ねるのが困難な場合は、ヴァジラアーサナの状態で行う。
・手を組むのが困難な場合は、ストラップを持つか、ウェアを持ちます。

<バリエーション>

・脚の形を保ったまま、前屈する。
・腕をガルーダアーサナのように組み、左右の肩甲骨間を開く。
・腕の組み方を脚と逆にする。

<プロップ>

・両手が届かない場合は、タオルやストラップを使う。
・骨盤が後傾していたら、お尻の下にブランケットなどをひいて高さを出す。

<注意して観るべきところ>

・お尻で踵を踏んでいないか。
・上方の肘が前ではなく天井に向かって伸びるか。
・上方の肘が外に開いていないか。
・胴体が左右にねじれていないか。

屍のポーズ／シャバ・アーサナ

＜基本インストラクション＞

・体を仰向けにします。
・両足を股関節が楽に感じる幅に開き、股関節の力を抜きます。
・両腕は体側から30 ～50cm離しましょう。
・肩甲骨を背中の下でお互いに引き寄せ、背中の下に収めることで、胸の真ん中に空気の流れるスペースを確保しましょう。肩の先を軽く床の方に押し下げ、腕を僅かに外旋させ、掌を上に向けます。
・呼吸を感じながら、全てを手放し、リラックスします。
・(リリーズ)呼吸に意識を戻します。体にも意識を向けて、リラックスした状態を感じましょう。意識を手と足の指先に向け、そこからやさしく動きを戻していきます。手首足首も動かします。
・自分の身体が心地よく感じる方向に体を横に倒し、そこで少しの間リラックスしましょう。
・準備ができたら、手で床を押して、体を起こします。

＜プロップ＞

・リラクセーション中は体温が下がるので、寒い場合はブランケットをかけます。
・膝を伸ばすのがつらい場合は、ブランケットをまるめたもの、あるいはボルスターを膝下に敷きましょう。
・ボルスターなどで足の位置を少し高くしておいてもいいでしょう。
・アイピローで視覚を休ませます。

＜注意して観るべきところ＞

・両腕や両足の幅が窮屈でないか。
・肩が緊張していたり、胸が閉じていないか

＜アシスト・アジャストメント＞

・脚をもって股関節を揺すります。
・自分の左手で右手首を持って腕を持ち上げ、自分の右手を生徒の右肩甲骨を持って背中の後ろにちょうどおさまる場所にスライドさせてから、腕を下ろします。
・首後ろをマッサージするように、首下部から頭蓋のくぼみまで自分の指をスライドさせ、両手で後頭部のくぼみを持って引きます。
・耳回り、髪の生え際をマッサージします。額の中央線も同様にマッサージし、眉間を緩めます。
・軽く肩を床に吐く息と共に押し下げます。

太陽礼拝のシークエンス／スリヤ・ナマスカーラ

太陽礼拝は、太陽を生きとし生けるものすべてに活きるエネルギーを与える象徴として観て、一人ひとりに内在するエネルギーの源、本当の自分が輝くように祈る意味合いが含まれた、全身を活性化させるシークエンスです。

<基本インストラクション>

①タダ・アーサナ&アンジャリ・ムードラ　足をそろえ、手をあわせてタダアーサナになる。
②ウルドヴァ・ハスタ・アーサナ　吸って、両手をサイドから上に挙げ、手をあわせる。
③ウッターナ・アーサナ　吐いて、両手で自分の周りに弧を描きながら前屈する。
④アシュワ・サンチャラ・アーサナ　ヒザと足の甲を床につけ、
⑤アド・ムカ・シュバナ・アーサナ　吐いて、左足をステップバックして、おなかをひきしめ、骨盤を引き上げる。
⑥アシュタンガ・ナマスカーラ・アーサナ　吸って**プランク**、そこから吐いて、あごあるいは額を床へ。
⑦ブジャンガ・アーサナ　吸って身体を前にスライドし、おなかをひきしめ、背骨をのばして、胸を開いて後屈。
⑧アド・ムカ・シュバナ・アーサナ　吐いて、腹部をひきしめ、骨盤を引き上げる。3～5呼吸行う。
⑨アシュワ・サンチャラ・アーサナ　吸って、右足を両手の間にステップして後脚の膝と足の甲をおろし、
⑩ウッタナ・アーサナ　吐いて、左足を前に運んで前屈。
⑪ウルドヴァ・ハスタ・アーサナ　吸って、両手を頭上へ。
⑫タダ・アーサナ&アンジャリ・ムードラ　吐いて、そろえた手を胸に降ろす。
→　左足をステップバックして同様に行なう。

①

①

②

②variation

③

④

④ variation

<オプション>

・腰が痛い場合は、前屈に入るとき、またはほどくとき、手を膝上につく。

<バリエーション>

・②で、軽くアーチバック。
・④で、膝を伸ばし、踵を後ろに送り出し、より胸を開く。
・⑥で、チャタラ・アンガ・ダンダ・アーサナにする。
・⑦で、ウルドゥバ・ムカ・シュバナ・アーサナにする。

<注意して観るべきところ>

・緩みすぎるというよりは、力強さが出ているか。太陽のエネルギーをそこに表す。

太陽礼拝のシークエンス／スリヤ・ナマスカーラ

⑤

⑧

⑥

⑥

⑨

⑥ variation

⑩

⑦

⑪

⑦ variation

⑫

太陽礼拝のシークエンス／スリヤ・ナマスカーラ

月礼拝のシークエンス／チャンドラ・ナマスカーラ

月礼拝は、夜に実践することに適した、沈静化作用のある、女性的エネルギーを享受するシークエンスです。ポーズ自体は、太陽礼拝とさほど変わりませんが、その効果は、その行い方や内側でのヴィジュアリゼーションなどによって、太陽礼拝の活性化させるものとはその性質を異にします。

ゆったりと流れるように動き、副交感神経を優勢にさせ、14のポーズ×２の月相をあらわすアーサナを紡いでいきましょう。

①

②

③

④

⑤

<基本インストラクション>

①**タダ・アーサナ＆アンジャリ・ムードラ**　足をそろえ、手をあわせてタダアーサナになる。

②**ウルドヴァ・ハスタ・アーサナ**　吸って、両手をサイドから上に挙げ、手をあわせる。

③**ウッターナ・アーサナ**　吐いて、両手で自分の周りに弧を描きながら前屈する。手を背後で組んでもよい。

④**アシュワ・サンチャラ・アーサナ**　吸って、左足を大きく後方に踏み出して、膝と足の甲をつき、

⑤**アンジャネーヤ・アーサナ**　そのまま吸い続け、両手を頭上であわせ、腹部をひきしめ、後屈する。

⑥**アド・ムカ・シュバナ・アーサナ**　吐いて、手をおろし、右足をステップバックして骨盤を引き上げる。

⑦**アシュタンガ・ナマスカーラ・アーサナ**　吸って**プランク**に。そこから吐いて、膝、胸、あご、あるいはひたいを床へ。

⑧**ブジャンガ・アーサナ**　吸って、身体を前にスライドし、腹部をひきしめ胸を開いて後屈。

⑨**アド・ムカ・シュバナ・アーサナ**　吐いて、腹部に力をいれ、骨盤を引き上げる。

⑩**アシュワ・サンチャラ・アーサナ**　吸って、右足を両手の間にステップして膝をおろし、胸を開く。

⑪**アンジャネーヤ・アーサナ**　そのまま吸い続け、両手を頭上であわせ、後屈する。

⑫**ウッタナ・アーサナ**　吐いて、両手を床におろし、左足を前に戻して前屈。

⑬**ウルドヴァ・ハスタ・アーサナ**　吸って、両手を横に回しながら頭上に大きく伸ばす。

⑭**タダ・アーサナ＆アンジャリ・ムードラ**　吐いて、そろえた手を胸に戻す。

→　右足をステップバックして同様に行なう。(左右１ラウンドずつ、計28ポーズで１セット)

<オプション>

・腰が痛い場合は、前屈に入るとき、またはほどく

月礼拝のシークエンス／チャンドラ・ナマスカーラ

とき、手を膝上につく。

<バリエーション>

・アンジャネーヤ・アーサナで腕を回してもいい。

<注意して観るべきところ>

・力が入っていないか。流れるようにリラックスしていくその性質があるかどうかを観る。

⑩

⑥

⑪

⑦

⑫

⑧

⑬

⑨

⑭

(j)プラーナヤーマ

□ 完全呼吸／フル・ヨギック・ブレス

完全呼吸は、3つのパートの呼吸です。腹部、肋骨下部、肋骨上部から鎖骨の３パートで順番に呼吸します。吸ってお腹のふくらみから始め、最後には鎖骨が少し上がるほど空気が入ります。息を吐く際には、上から下に順番に、あるいは一気に緩めます。

呼吸の解剖学

呼吸には多くの筋肉が関与していますが、横隔膜、肋間筋、そして斜角筋が主に関与しています。

息を吸う時には、横隔膜が収縮して下がり、外肋間筋が肋骨を開いて、肺が拡張します。このために肺内の圧が下がり、空気が鼻や口から軌道を通って肺の中に入ります。肺に入った空気中の酸素は、肺胞の毛細血管から取り入れられ、また心臓のポンプ作用によって全身に届けられます。

息を吐く時には、逆に横隔膜が緩んで上がり、また内肋間筋が働いて胸郭が閉じ、肺がしぼむことがで空気が出て行きます。完全呼吸は、これら、横隔膜、肋間筋、また斜角筋などの筋肉を使い、肺のキャパシティ全てを使う呼吸法です。

<基本インストラクション>

・背骨を伸ばして坐ります。
・息を吸いお腹を膨らませます。
・１/３ほど吸ったところで、肋骨を広げて初めて、体中央まで息を入れましょう。
・２/３ほど吸ったところで、鎖骨が少し持ち上がるほど、肺の上の方まで息を入れます。
・息を吐きながら、上から順番に緩めていきましょう。
・これを何度か繰り返します。

<ティーチングのヒント>

・仰向けで片手をお腹に、もう片手を胸に当てて、動きを確認するのも良いでしょう。
・最初は吸ってお腹が膨らんで、吐いてお腹が元に戻る「腹式呼吸」から始めてもよいでしょう。
・横隔膜の働きなどの解剖学的情報を伝えて、それをイメージさせながら、行うと効果的です。
・時折、息を吸うとお腹がへこむ生徒がいます。呼吸に伴うお腹の動きに注意しておきましょう（これは逆腹式呼吸といって意図的に行う場合もあります）。

(j) プラーナヤーマ

□ ウジャイ

喉の奥を軽く締めてそこに空気を当てて、海の中にいるときのような音を鳴らします。ウジャイの音は非常に落ち着かせてくれる効果があるため、アーサナ中や瞑想の始めに行うと効果的です。

最初のうちは、わかりやすくするために音を大きくしてもよいですが、慣れてきたら、自分に聞こえるだけほどの音にして、より微細なエネルギーに整えます。

<基本インストラクション>

・背筋を伸ばして坐ります。
・喉の奥を軽く閉じ、そこに空気を当てるようにして摩擦音を鳴らしましょう。
・その音に心を重ねるようにして、呼吸を繰り返します。
・慣れてきたら、徐々に呼吸の長さを整えていきます。吸う息と吐く息の長さを均等にします（そのためにカウントしても良いです）
・呼吸の圧も均等にします。吐き始めから終わりまで、吸い始めから終わりまでその圧を整えます。

<ティーチングのヒント>

・初めての場合は音が鳴る感覚が難しいことがあります。これを養うために、鏡を曇らせるようにすることを教えても良いでしょう。最初、手のひらを自分の顔の前に出し、口で「はー」と鏡を曇らせるように、手のひらに息を吐きかけます。もう一度、「はー」と吐きながら、途中で口を閉じて、両鼻から吐きます。それでも音がなり続けるようにするとウジャイ呼吸になります。
・喉に痛みがある場合は、控えましょう。

□ ナディ・ショーダナ

「ナディ」とは上述したように、エネルギーチャンネルのことで、「ショーダナ」とは浄化を意味します。このプラーナヤーマでは、片鼻から交互に呼吸することにより、左右のバランスを整えます。

また、交互に呼吸をするのに、手で鼻腔を軽く押さえる方法と、押さえずに行う方法があります。

<基本インストラクション>

・背骨を伸ばして座ります。
・左手をチンムードラ、右手をビシュヌムードラにします。
・数回両鼻で呼吸します。
・息を吐く際に、右手を顔前に運びます。
・次の吸う息で、親指で右鼻腔を軽く押さえながら、左から吸います。
・吐く息では、薬指と小指で左鼻腔を軽く押さえ、右から吐きます。そして、また右から吸います。
・右手親指で右鼻腔を押さえ、左から吐きます。そして、また左から吸います。
・これを繰り返します。

<ティーチングのヒント>

・慣れてきたら、手を離して交互に鼻呼吸を行ってもいいでしょう。
・徐々にカウント数を長く行っても良いでしょう。

(j)プラーナヤーマ

□ アヌローマ・ヴィローマ

アヌローマ・ヴィローマは、交互での片鼻呼吸に、止息（クンバカ）を加えます。

<基本インストラクション>

・背骨を伸ばして座ります。
・左手をチンムードラ、右手をビシュヌムードラにします。
・数回両鼻で呼吸します。
・息を吐く際に、右手を顔前に運びます。
・次の吸う息で、親指で右鼻腔を軽く押さえながら、左から吸います。吸ったらそこで息を止めます。
・吐く息では、薬指と小指で左鼻腔を軽く押さえ、右から吐きます。そして、また右から吸います。そして、そこで息を止めます。
・これを繰り返します。

<ティーチングのヒント>

・無理がない程度に徐々にクンバカを長くします。

□ カパーラバティ

「カパーラバティ」は厳密には、クリヤ（浄化法）のひとつです。「カパーラ」は頭蓋、「バーティ」は輝くことを意味します。これを行いながら、頭頂が光るのをイメージすると良いでしょう。

これは、クラスの始めに心身を浄化するために行うことが一般的ですが、その熱を生む性質からアーサナの中でエネルギーを高めるために行うこともできます。

<基本インストラクション>

・背骨を伸ばして坐ります。
・数回、深呼吸を行います。
・腹筋を急速に引き締め、「フン」と息を吐きます。
・吸う息は引き締めた腹筋を緩めて息が自然と入ります。

<ティーチングのヒント>

・慣れてくれば、引き締めの強度をゆるめ、微細なエネルギーになるようにします。
・慣れてくれば、背骨に響かせるようにしましょう。
・均等なリズムになれるようにスピードは調整します。
・息を吸うときは、単にお腹のリリースによって、自然と息が入るだけにさせましょう。
・１セット終わった後に、息を肺の３/４程度入れ、クンバカを加えても良いでしょう。

<特記事項>

・腹部の痛みやめまいが起こらない程度の強さにしましょう。
・女性の月経中は、反応は様々ですが、一般的には控えるようにとされています。
・妊娠中は行わないようにします。

(j)プラーナヤーマ

□ バストリカ

ふいごの呼吸ともいわれます。吐く息と吸う息を強く交互に繰り返します。エネルギーを非情に高く起こすために活性化するのに向いています。

＜基本インストラクション＞

・背骨を伸ばして坐ります。
・数回、深呼吸を行います。
・両鼻から長く均等に強く吐きます。
・同様に、両鼻から長く均等に強く吸います。

＜ティーチングのヒント＞

・吸って腕を持ち上げ、吐いて腕を下げることをしてもいいでしょう。

＜特記事項＞

・非情に強い呼吸法のため、高血圧や体調のよくないときは避けるようにしましょう。

□ ブランマリ

蜂の羽の音のように声帯を震わせて音を出します。

＜基本インストラクション＞

・背骨を伸ばして坐ります。
・数回、深呼吸を行います。
・目を閉じて、音を出します。
・何度か繰り返した後、その余韻を内側で感じます。

＜ティーチングのヒント＞

・口、鼻、耳、目を閉じる「ヨーニ・ムドラー」とともに行うと効果が高まります。

＜特記事項＞

・内側に意識が向くサポートとなるため、メディテーションの前に行うこともとても有効です。

(k)リラクセーションについて

ヨーガクラスの最後に行うリラクセーションは、何事にも変えられないほどすてきな時間ですよね。

このリラクセーションの間には、様々なことが起きています。肉体的な休息だけでなく、プラーナが全身をくまなく流れ、そして自分の精神的側面が落ち着き、体、エネルギー、心、そして自分の中心が統合していく時間です。

ヨーガのリラクセーションでは、意図的にリラックスすることを大切にします。つまり、気がついたらリラックスしていたという受け身ではなく、自分自身が積極的にそのリラクセーションのプロセスに関与します。

その理由は、リラクセーションプロセスに意図的に関わり観察することがヨーガそのものとなるからです。ヨーガは、リラックスするためのものではありません。結果としてそうなることが多いですが、ヨーガは自分を理解し、どのように生きているのかに関する智慧を体得し、そしていのちのポテンシャルをフルに活かして生きていくためのツールです。そのプロセスに積極的に関与し、自分を理解し、融合し、時には解き放っていくプロセス。それがヨーガのリラクセーションなのです。

その過程では、自分自身の様々な側面に気付くことがあるかもしれません。例えば、力がどうしても抜けないという体験をする時、自分の中にリラクセーションをさせない「自分」の存在を発見することもあるかもしれません。そして、その発見は気づきです。それを変えようとせずただただ体験する時、それから解放される瞬間が訪れることもあるでしょう。

リラクセーションは、アートです。それは、大いなる存在から人間への贈り物であるとも言えるでしょう。それを積極的に受け取りましょう。シャバアーサナでは意識を明晰に保ち、そして全てを手放して、「存在」するのみとなります。

□ 心がけること

リラクセーションでは、脳波が徐々に移り変っていきます。普段活動中の私たちの意識は、「β波」の状態であると言われ、そこから、α波、θ波、そしてΔ波と移り変っていきます。これが起こされるためには、リラックスする本人が安らぎ、そして、深く自分の中に入ることが必要です。

リラクセーションをリードする際に、最も大切なことは自分自身がまずリラックスしていること。あなたの状態は発する言葉、その間（ま）、そして声のトーン、また目には見えないプラーナの伝達によって、生徒に伝わります。リラクセーションの誘導の前に自分がまずリラックスしましょう。

(k)リラクセーションについて

□ リラクセーションのための環境を整える

・照明

蛍光灯がまぶしく輝くような環境では、視覚から入ってくる刺激が強すぎて、リラックスすることが難しいでしょう。可能ならば、間接照明やダウンライトを使い、適切な光量を心がけましょう。また、アイピローを使用することもよいでしょう。

・室温

リラクセーションの間は体温が下がります。寒く感じると安心感が減じられ、リラクセーションが妨げられる要因になりますので、室温に気を配りましょう。また、ブランケットを使うことがとても有効です。個人差はありますが、ブランケットをかぶせることで温度の問題の解決に加え、安堵感を感じることができ、相乗効果が期待できます。

・音楽

適度な音量でリラクセーションのための音や音楽を流すこともできます。アーサナなどでは音楽は妨げになることもありますが、リラクセーションでは、音楽は有効でしょう。

□ 声の量と質に気を配る

ソフトで優しく、そして大きすぎない声量で語りかけるように、インストラクションを出しましょう。しかし、ソフトであると言っても聞こえないようでは意味がありません。声が届くようにすることにも気を配ります。このために、自分の立ち位置はどこがベストか事前に決めておきましょう。

□ 充分な時間をかけること

上記したように、心の作用が静まり、脳波が移り変っていくには時間が必要です。1時間半のヨーガクラスであれば、10分はシャバアーサナに充てるようにしましょう。1時間のクラスであれば、7分くらいはかけます。

予定していたポーズをすべて行ってシャバアーサナの時間が減るということなら、その予定に対する執着を手放して、シャバアーサナを優先するようにしましょう。

時間がなくてシャバアーサナの最中、あるいは前に部屋を出ないと行けない生徒がいた場合、それでも出る10分前にはたとえ一人だったとしてもシャバアーサナに入るように指示します。

(I)各リラクセーションのインストラクション

□ 緊張と弛緩

体に無理のないところ、しかし充分に緊張した状態が感じられるところまで、緊張させることで、体がより弛緩した状態に入ることができます。

・まず仰向けになり、体の力を抜きましょう。体全体への明晰な意識を保ちます。呼吸を感じ、それに伴う体のエネルギーレベルや分布を感じましょう。
・両足を腰幅にし、膝とつま先を上に向けます。息を吸って、脚の付け根からつま先まで緊張させます。可能であれば、床から5cmほど浮かせ、数秒間息を止めます。息を吐いて一気にリラックスします。完全に力を抜き、少しの間緩んでいく体を感じましょう。
・次に、踵と肩甲骨で床を押し、骨盤を持ち上げます。同様に、数秒間息を止め、吐いてリラックスします。また少しの間、弛緩を感じます。
・次に、後頭部と骨盤で床を押し、上半身を持ち上げます。同様に、数秒間息を止め、吐いてリラックスします。また少しの間、弛緩を感じます。
・次は、両腕。握りこぶしを作り、両腕に力を込めて、持ち上げましょう。数秒間息を止め、吐いてリラックスします。この際に肩をすくめて、吐いて一気にリラックするのも良いでしょう。
・最後に顔をしわくちゃに中央によせ、吐いてリラックスします。
・緩んでいく体を観察しながら、しばらく過ごします。

□ ボディスキャン

ボディスキャンでは、体の各パーツを順番に感じていきます。徐々に心が落ち着き、深いリラックスした境地に入ることができます。これは、「緊張と弛緩」の後に、行うのも効果的です。体のパーツを感じながら、そこに起きている感覚を感じるようにガイドしていきます。また、特定の部分を感じると何か感情的なエネルギーの変化にも気がつくかもしれません。そして、それぞれを感じながら、そこがリラックスしているとイメージさせるようにしましょう。先に「これから私がリードしていくところがリラックスしていきます」と、事前説明を加えておくと、後からいちいち「リラックスします」という風にいう必要が少なくなります。

・まず仰向けになり、体の力を抜きましょう。体全体への明晰な意識を保ちます。呼吸を感じ、それに伴う体のエネルギーレベルや分布を感じましょう。
・つま先に意識を向けます。そこにどのような感覚が起きていますか？ 吐く息とともに、つま先が、ふんわりと緩んでいくのを感じましょう。次に足の裏を感じます。いつも支えてくれている足の裏、どんな風に感じますか？ そして、そこが次の吐く息でリラックスするのを感じます。
・このように、足の甲、くるぶし、足首、すね、ふくらはぎ、膝裏、膝表、太腿表、太腿裏、脚の付け根の左側・・・・・と順番に感じるように指示します。

また、あるエリア全体に意識を向けさせ、強い感覚が起きている場所や気になるところを探させるのもよいでしょう。

・つま先を感じましょう。どの指に一番感覚が起きていますか？

(I)各リラクセーションのインストラクション

・鎖骨内側付け根から肩まで感じます。そこに何か気になる感覚はありますか？

さらに、体の部位の間の空間を感じるようにいうのも効果的です。

・両足首したにあるくるぶしを感じましょう。外側と内側。そして、外側のくるぶし同士内側にあるスペースを感じます。

□ 自律訓練法

体の部位が重くなる、軽くなる、温かくなる、冷たくなるなどを感じるようにインストラクションをかけていきます。また、体のある部位から息を吸い、ある部位から息を吐くとイメージをすることもよいでしょう。

・呼吸を繰り返すごとに、右腕が重くなります。少しずつ、密度が高くなり、床に沈み込むような感覚です。
・両足の裏から息を吸い入れて、両手の手のひらから吐きましょう。

□ イメージング

イメージの力を使って、リラクセーションを深めます。例えば、どこか、森の中や特定の場所にいることをイメージすること。チャクラのエネルギーに意識を向けること。吸う息で頭頂から光が入り、吐く息で全身が満たされる。温泉に入り、体が温かくなっていくなど。

ティーチャーの声質、声量、話し方は、ヨーガクラスの中で非常に大きな影響力をもつファクターです。生徒がティーチャーに対する信頼を寄せて安心し、深くヨーガに入りながら、さらに深いところに導かれていくためには、それに充分なほどティーチャーの声やしゃべり方が巧みであることが要求されます。そうすれば、さらにクラスが深みを増してくることでしょう。

ある統計では、スピーカーの印象を決めるのは、9割がその話し方だそうです。それが絶対であるかどうかはまた別の話ですが、話し方で、ティーチャーへの信頼が増し、それにより生徒が安心し、ヨーガの質に大きな影響をもたらすことは、確かでしょう。

また、声量については、その人の身体的、エネルギー的状態、そして、精神的状態も関与します。声を出すことは自己表現のひとつでもありますから、ここに心理的な阻害要因があることもあります。無理をしない範囲で各自が自分を探ることが要求されます。

(a)適度にゆっくりと話すこと

速く話すと、わかりにくいだけでなく、生徒のマインドに忙しさを作ってしまう要因になります。生徒の時間の流れをゆるやかにしていくというイメージを持って話すようにしましょう。

しかし、あまりにもゆっくりと話すことも生徒の中にいらだちを作りかねません。その場の雰囲気で生徒につながり、「適度」な話し方のスピードを探りながら、言葉を出すようにしましょう。

(b)クラスの全体の内容やダイナミズムによって話し方を変える

シャバアーサナのリードで、甲高い声でリードをすると刺激的になり、リラックスできません。また、ダイナミックなクラスで、力強いアーサナをリードする時に、ソフトな声だと力が抜けてしまいます。

クラスが、リストラティブをテーマとする場合には、全体としてソフトな声質がよいでしょう。また、自分の可能性を開いていくというようなアクティブなクラスの場合は、総じて張りのある声が望ましいでしょう。

(c)声を腹から出し、声を送り出すこと

しゃべる時に自分がどこから声を出しているのか、注意を払うようにしましょう。頭部から声が出ていたり、喉から声が出ていると、か細い届きにくい声になります。声は、「腹」から出すようにしましょう。下腹部の丹田に意識を向け、そこから声が響き出るようにします。これは、ハリのある声を出すときだけではありません。ソフトな声を送る際も、腹から声を出すようにしましょう。

また、声を届けるという意識をもって、声を送り出します。ちょうど、ボールを投げるように、放射線状に声を送ってください。声はエネルギーです。自分が投げかけたところに届くと思ってください。

(d)言葉掛けと沈黙のいいバランスをとる

インストラクションの項でもみましたが、ずっとしゃべりっぱなしだと生徒の意識は外に向いたままになります。主観を追求する内側の体験をしてこそヨーガが成立します。「沈黙」を巧みに使いましょう。

(e)文章を短めにし、情報を詰め込みすぎない

情報を詰め込んでたたみ掛けるようにしゃべると、生徒は処理しきれずにヨーガができなくなります。このため、文章を適度に短くきり、生徒が無理なく理解できる情報量にしましょう。

(f)語尾に注意する

インストラクションの最後が聞き取れず、尻すぼみになると、生徒は気になってしまうかもしれません。言うなら言う、言わないなら言わないよう心がけましょう。また、雰囲気を出すために語尾を伸ばす場合がありますが、それも行き過ぎると耳障りになります。癖で伸ばしすぎることは避けましょう。

(g)ボディランゲージも大切

しゃべり方がしっかりとしていても、ずっと下を向いていて目を全く合わせないなど、体が反対のことをしていては、生徒は不安になってしまいますね。スピーキング同様、体の表現も、ものを言うことに留意します。

これまでに行ったことのないアーサナなどを生徒に伝えることは、生徒の中に様々な反応を起こします。今までに行ったことのない未知の領域に足を踏み入れることは、ワクワクする躍動感を生むかもしれませんし、また不安が生じることもあるでしょう。また、これまでにそのアーサナを行ったことがあるとしても、より深くそのダイナミズムやアライメントの詳細について学んで体感することは、形は同じだとしても生徒をこれまでしたことのない体験へと導くことでしょう。

アーサナを深く学ぶことは、生徒がどの状態にあっても、それぞれの段階でそれぞれの意味を持ち、またそこからの学びを生み出します。

この際に、ティーチャーは効果的に情報が伝わることを確保したいものです。特にここでは、アーサナの技術を伝えるために用いるとその効果を発揮する「デモンストレーション」について観てみましょう。

(a)そのアーサナを行う動機付け

まず、どのようなデモンストレーションを行う前であっても、そのアーサナについて説明をして生徒のやる気を起こすことが効果的です。自分はどんな思い出があるのか、いつもそのアーサナをするとどのような感じになるのか、またそれはどのようなカテゴリーのアーサナなのか、さらにそのポーズの効果や禁忌について伝えるのもいいでしょう。

説明をすることによって、生徒の中に道筋ができ、エネルギーを集中しやすくなります。

(b)サイレント・デモンストレーション

アーサナを実践することは、エネルギーワークです。言葉では伝えきれないことがあります。人間は、情報の８割を視覚から得ているといいます。さらには、五感を超えて人間はコミュニケーションをし、情報を受け取っているともいわれます。

サイレント・デモンストレーションは、このような言葉を超えた情報やエネルギーを伝えるためのものです。その最中は完全な沈黙の中でデモをするティーチャーの息づかい、エネルギーの伝わり方、体の伸び方や方向、内面の体験などをシェアします。

デモをする際は、「自分」を見せることが目的ではないことを理解してください。「自分」のポーズを伝えているのではありません。それを通してその先にある「体験」をシェアしているのです。

手法：生徒にあなたが「観える」ところに来てもらいましょう。それは、目で見ているだけでなく、息づ

かい、エネルギーなどが伝わる場所です。そして、生徒に細かい詳細は気にしないで、ただ受け取るように、全体を感じるように指示します。サイレント・デモンストレーションをなぜ行うのかを事前に説明しておくのも良いでしょう。

自分自身が深い呼吸をしながら、ポーズに入ります。ただただアーサナを本気で実践します。デモンストレーションには、生徒が充分に感じられるほどに充分な時間をかけましょう。

そして、アーサナから出るときはゆっくりと行います。出た後には、しばらく時間を置き、生徒の中でその観た体験が落とし込まれることを促します。

その後に、生徒から感じたことを出してもらい、生徒が体験を意識ができる機会を設けましょう。状況によっては、自分の中でどんな感じだったか言葉で伝えてもいいでしょう。

(c)リードしながら行うデモンストレーション

言葉でリードしながらデモンストレーションを行います。この場合、デモンストレーターは、自分でもいいですし、生徒にモデルになってもらい、言葉でリードしながら、示すのもいいでしょう。

このタイプのデモンストレーションの目的は、以下を伝えるためのものです。

- **ポーズのアライメントなどの詳細な情報**
- **オプションやバリエーション、プロップの使い方を示す**

この際にかける言葉のリードは、通常よりも詳しいものです。土台の構築から始め、アライメントの法則に留意し、リードします。

意図的にアライメントの崩れた状態を作って注意点として示すのも、ポーズの情報を伝えるのに効果的です。

生徒にモデルになってもらう場合は、クラスの始まる前に生徒と申し合わせをしておくのもいいでしょう。また、終わった後に、生徒に体験に関する感想を聞いたり、拍手を送ったりして感謝することを忘れないようにしましょう。

また、生徒から質問を受ける時間や、パートナーでアシストしあって詳細を確認しあう時間を設けても良いでしょう。

「アシスト・アジャストメント」に取り組むことは人間論に取り組むことに等しいことです。アシスト・アジャストメントを体得する過程は、ティーチャーとして教えている自分のあり方に気付き、自分自身をより理解するプロセスでもあります。人生が、「関わり合い」によって成り立っているならば、まさに人との関わり合いであり、そして自分を探るツールとなり得るアシスト・アジャストメントを深めることは、人生がさらに豊かになっていくことのきっかけになります。

アシスト／アジャストするということは、生徒のポーズやあり方を「直す」とか、「正す」ということではありません。アシスト／アジャストは、今そこですでに100%完全な存在でいる生徒のヨガの探求を促すために、ティーチャーが贈るプレゼントです。

そのプレゼントは、時には生徒にとって抵抗の起きる苦い経験をもたらすこともあるかもしれません（怪我しないようにアライメントを整えるためにポーズから出させたり、慣れてないあり方を体験してもらうなど）。しかし、それらの意図が生徒のためであれば、それによって植えられた種はいずれ素晴らしい花を咲かせてくれることでしょう。

アシスト／アジャストは、生徒の体への意識を開花させ、新しい可能性を開くのにとても有効な技術です。生徒がまさに今、アーサナをとりながら呼吸をしています。あなたは、体の形、エネルギーの流れ、呼吸の躍動感、表情や目の状態からその生徒の存在全体を感じています。アーサナは心を撫でる行いです。ですから、アシスト・アジャストすることは、生徒の深い意識に触れるのに等しいことを知りましょう。生徒を判断したり、評価したりすることなく、やさしく見守るように、全てをそのまま感じています。

そこで、生徒を観て、生徒とピターッとひとつになります。そして、いっぱいの可能性に目を見開くにはどのようにしたらいいかについて、自分の直観がもたらしてくれるガイドに従って、サポートします。それは、口頭で何かを伝えるのかもしれませんし、実際に触れてかもしれません。あるいはその両方ということもあるでしょう。

アシストには、その性質でみた場合、大きく分けて２つの種類があります。それは、開いたり、ストレッチを効率よく起こすことによって心地よさを助長するものと、安定させたり、エネルギーラインを伝えたりと何かを教えるためのものです。自分がどちらを行っているのかを把握することで、その効果も高まります。

(a)関連用語について

流派やスタイルによって、用語やその定義は様々です。ここでは、以下のようにします。

□ アシスト

生徒の可能性を開くために生徒に対して行うこと全てを指します。「アシスト」、つまり、支えてサポートするというティーチャーの内面のあり方は、いかなる技術を用いる際にも必須です。

また、生徒が既に伸びたり、ツイストしたり、向かっている方向性に向けて、それを促すサポートをすることもアシストとします。例えば、ダウンドッグで背骨の伸びを促したり、前屈で背中に手を置き、やさしく前屈を促したりと言うことが含まれます。

□ アジャスト

アシストの中でもアジャストの技術もとても大切です。「アジャスト」、つまり、調整する、方向性を変えるということ。これは、生徒が行っているポーズのエネルギーの流れる方向をあえて変えることです。

例えば、勇者のポーズ２で前膝が内側に入っていて、エネルギーが内側に漏れている場合に、膝を外側に導くことなど。時折、一度ポーズから出る必要があることもあります。

(b)アシストするにあたっての心構えや留意点

セクションの冒頭にも書きましたが、アシストは「直す」ということではありません。ヨーガをしている生徒はそのままで完全な存在です。ヨーガの体験に間違いはありません。ヨーガ・ティーチャーとしてやるべきことは、生徒を完全で神聖な存在であると観ることができるようになると、自動的にそこに起こってくるものだと思います。その人がより可能性を開いていけるためにアシストをします。アーサナができないからアシストをするのではない。逆に言えば、経験があり、アーサナに慣れている生徒も大いにアシストの恩恵を受けます。

□ 生徒の神聖さ、完璧さに感動する

冒頭に書いたように、アシストは「直す」行為ではありません。「間違ったポーズ」などというものは、存在しません。アシストに入る前に、生徒のポーズの完璧さ、いのちの美しさに感動し、その可能性に生徒がさらに気づくサポートをするという心構えに全身全霊でなりきります。

今目の前にいる生徒と自分は別の存在ではありません。実はエネルギーレベルではつながっている、いのち同士です。この生徒と自分は別という認識、この心の作用自体がまさにヨガの取り組みたい対象です。「他人」に対して 自分が作っている心の壁の存在に気付き、そして可能な時、必要な時に取り除くこと。アシストの極意です。

つながろうとするのは別だと認識する作用が働いているから。つながるというのは本来つながっているのを思い出すだけのこと。

その場にいる生徒のリアリティと共にいるということ。ポーズを作ったり、生徒を変えようとするのではなく、まさにそこで呼吸して人生を送っている人をサポートします。体、呼吸、エネルギー、心など今の状態に気を配ります。ひとつになります。

□ プラーナをバランスよく流す

アーサナの目的は、エネルギー（プラーナ）をバランスよく全体に流すことです。このため、アシストはエネルギーの流れが最大限になるよう、またつまりが流れになるように贈ります。

土台の安定の上にある自由さのバランスを観て、生徒の体験がさらに深まるために、プラーナの流れが最大になるにはどのようにすればいいかを観るといいでしょう。ある意味、これは自分の身体の中からの声を聞き、直観に従うということでもあります。また、言い換えれば、これは生徒の存在を見た目の体だけでなく、呼吸、エネルギー、感じていることなど全体で観るということです。

□ 触れることのセンシティビティに気を配る

人の体に触れる、あるいは近づくことはとてもセンシティブなことです。急に触れたりして生徒を驚かさないように、足音や呼吸などで自分が来ていることを知らせるとよいでしょう。

けがをしていたり、あるいはティーチャーが気づき得ない理由によって、時と場合によっては確認することが有効な場合もあるかもしれません。心配な場合は、アシストしてほしくない人にはあらかじめカードを用意しておき、その意思表明のためにプラクティスが始まる前に、マットの前においてもらうということもできます。

また、アシストから離れる際も細心の注意を払い、ゆっくりとアシストをしている状態から離れるようにしましょう。特にバランスを少しでも要するポーズを行っている際は注意します。

生徒に触れるということはエネルギーの伝達が起こる。このため、事前に自分のエネルギーを浄化した状態にしておくことが大切です。自分のエネルギーが淀んだり、不浄な状態であると、生徒に流れるばかりでなく、それを自分が引き寄せてしまうということにもなります。思いやりの気持ちがしっかりとあれば、それは起こらないでしょう。

また、アシストは癖で行わないようにしましょう。その場にリアルにいるようにしてください。生徒を見れば何をすればいいかの情報を得ることができます。

□ 自分の体を守りましょう

腰を酷使する姿勢をしたり、無理な姿勢を続けて、自分の体を壊さないように気をつけましょう。クラスを一日に数回行って疲労困憊する場合は、自分の体の使い方を見直してみましょう。腰を痛めたりすると、クラスもできなくなったりつらいですしね。

(c)アシストの技術

ここでは、いくつかアシストをするための具体的な技術をみていきましょう。

□ 土台から観る

アシストをする際には、下から上に向けてみるようにします。まず生徒が安定しているかどうかをみるようにしましょう。そして、安定性と快適さのバランスに注意をしてみましょう。自ずとするべきことが見えてきます。土台が安定していないのに、上に手を当てることはしない方がいいことがよくあ

ります。アシストの多くは土台やコアを安定させることです。

□ 自分自身がまず安定する

自分が安定することなしに、生徒に安定するアシストをすることは難しいです。例えば、自分の土台が安定せず、筋肉で支えて震えていた場合、それは生徒に伝わり、生徒は安心してアシストを受けることが難しくなってしまいます。このため、どっしりと自分自身を据えることのできる姿勢を確保しましょう。足は地へ。体は空間と同化します。

□ 筋力のみでなく、腹とエネルギーで動く ～対立から調和へ～

これは効率的、効果的にサポートする際のキーポイントです。筋力では対立を生みます。

エネルギーで動き、生徒に調和した状態でサポートします。また思考は自分を固め、エネルギーが流れなくなります。頭脳ではなく、身体脳、直観を大切にします。

□ 生徒の呼吸に同調する

インストラクションのセクションでみたように、動きと呼吸には一定の相性があります。生徒の呼吸にあった動きのアシスト・アジャストメントができるよう、まず自分の呼吸を生徒の呼吸に合わせましょう。そして、自分の身体につながって、その上で生徒の呼吸と体に同調し、呼吸にあった動きをアシストします。

生徒の呼吸がほとんど感じられない場合は、あえて「吸って、吐いて」と呼吸を促す言葉掛けをすることで、ポーズの深みを出すことを促すのが有効でしょう。

□ エネルギー的ダイナミズムを観る

ポーズのエネルギー的なダイナミズムを観ることで、自然とどのようなアシスト・アジャストメントをすればいいかわかってきます。エネルギーが滞っていると感じるところにエネルギーを流すにはどこをどのようにするといいか、自分の身体の中から感じて、何をするかを導きだします。

□ クリアでしっかりとしたアシスト

迷いが生徒に伝わると、それは逆効果を生んでしまいます。アシスト・アジャストメントする際には、自分が何をしようとしているのかを完全にまず把握してください。アシスト・アジャストメントに入る前に、何をするかを完全に決めてから入るようにしましょう。そして、自信が備わった、明確でしっかりとしたタッチのアシスト・アジャストメントをします。振れる手には意図を持たせましょう。

また、入る際もなるべくスムースに入るようにしましょう。もたついていると生徒に不安を与えてしまいかねません。慣れないうちは、わかりやすく、行うのが比較的容易なものから始めるといいでしょう。

□ 一番大切なのをひとつ

情報過多になってしまうと、消化不良がおきます。多くのアシストしたい場所が見えたとしても、一番大切なひとつを確実に伝えるように集中するのが効果的です。上記したように、土台から優先しますので、往々にして土台を安定させるアシストが多くなります。

ただ、それもケースバイケースで、ひとつクリアして、それに十分慣れ、他のアシストの準備ができていたら、もうひとつほど行うことは有効になり得ます。

□ 要する時間を見極める

アシストする時間があまりにも短すぎると、何がしたかったのかがわかりにくく、生徒は軽率にされたような印象を持つかも知れません。その生徒の

状態やクラスのどの辺りか、またどんなポーズかによって、アシストする時間は変わってきますが、どのくらいの時間が適当か気を配るようにしましょう。

□ それが上手く行っているかどうか確かめること

アシストも生徒との協同です。一方的にアシストをするのではなくて、コミュニケーションを行って、相互的なエネルギーのキャッチボールをしてください。自分が意図したことが生徒の状態に表れていますか？

生徒の表情や身体的な様子にも意識を向けましょう。特に以下の状況が起きていないかどうか気を配ります。

また、クラスの後にも、行ったアシスト・アジャストメントがうまくいったかどうか生徒にフィードバックをもとめることもいいでしょう。

以下の点に注意を向けると有効でしょう。

・肩にぐっと力が入っていたり、上半身が丸まったりしていませんか？
・顔が赤らんでいませんか？
・呼吸が止まっていませんか？
・体が震えていませんか？
・プラーナの滞りを感じたり、躍動感が感じられなくなったりしていませんか？

□ アシスト後は段階的にゆっくりと離れる

アシストをし終わったら、生徒の安定感が損なわれないようにゆっくりと離れましょう。

また、呼吸が一段落ついた時を感じながら、離れます。例えば吸い終わりと同時に、知らない間に手が離れていたというようなスムースさを作り出します。

□ 褒める

アシスト・アジャストメントをしながら、あるいはした後にしっかりと褒めましょう。全ての行いがそのままの美しさをもっています。褒めても褒めきれないほどです。

□ その他

・実際に触れる前にその生徒に何らかのコンタクトを取っておくといいでしょう。生徒の信頼があってこそ、そこに安心感が生まれます。クラス前に生徒とコミュニケーションをとりましょう。

・生徒が怪我をしていないかどうか、できれば事前に聞いておきます。とはいえ、現実は生徒が皆の前でなかなか言いにくい場合もあります。生徒に細心の注意を払い、何か様子がおかしいと感じる場合は直接確かめましょう。

・一人の生徒にクラスで1回は、アシストや口頭でのインストラクションで接するようにしましょう。また同時に、特に初心者の場合など、一人にアシスト・アジャストを集中しすぎないようにもしましょう。

・アシストをしながら、あるいはした後にしっかりと褒めましょう。全ての努力はとても美しく、褒めても褒めきれないほどです。

・バランス系のポーズでアシストをする時は、バランスを崩さないように注意深く動きましょう。

・プロップを使って行うことも効果的です。

・特に気をつけてほしいところがある場合、同じアシスト／アジャストを同じ生徒にし続けるのも有効です。

・その日の気温、天気、時間帯などに気を配り、アシスト・アジャストメントのあり方を一考しましょう。

・そのポーズの意図をはっきりとさせ、アシスト・アジャストメントの手法をそれに準じさせるようにします。

(d)アシストの種類

□ 体を使うアシスト

手などの体のパーツを使ってエネルギーの流れを促したり、エネルギーの流れの方向を変えたり(アジャスト)します。体を使うアシストは、生徒にダイレクトに意図を伝えることができ、また生徒が一人では行けないような境地まで行くことをサポートできるという利点があります。

体を使うアシストの種類

・深める

パスチモッターナアーサナで背中を前に伸ばすように適切な圧を加えたり、アルダマツィエンドラアーサナで吐く息と共にツイストを深めるなど、ポーズの深みを出すサポートをします。

・注意を促す

意識が向いていないと見受けられるところへの注意を促します。例えば、立位で太腿が働いているかどうか、太腿に触れて意識を促したり、勇者のポーズ２で、後ろの手に触れて末端まで意識があるかみてもらったりなどです。触れながら、口頭でその意図を伝えることも効果的です。

・エネルギーラインの方向性を知らせる

エネルギーの流れる方向を知らせます。例えば、トリコナーサナで太腿から膝に向かって、手の触れている部分をスライドさせるなど。

・操作的

実際に動かします。アドムカシュバナアーサナで腕を外旋させたりするなど。

・安定させる

土台を安定させ、体験を深めます。アルダチャンドラアーサナで、骨盤を下に押す、タダアーサナで腸骨稜をもって骨盤を下に押すなど。

・安らぎを与える

チャレンジングなポーズの後に背中に手をおくなどして、安らぎやサポートを示します。

・エネルギーをシェアする

深く入る前屈などで、手を置いて呼吸を共にすることで、エネルギーをシェアし、生徒の体験を深めます。

□ 言葉を使うアシスト

言葉を使うアシストは、個人に向けて出すことも、全体に対して出すこともできるというメリットがあります。全体に出す場合は、クラスの中で多くの生徒が同じ状態にある場合にとても有効です。また、直接触れる行い方に比べ、やり方にもよりますが、安全性が高いことも利点でしょう。

言葉を使うアシストの種類

・指示的

行ってほしいことを伝えます。例えば、ダウンドッグで、「親指と人指し指の付け根を床に押し当てて」とか、ブジャンガアーサナで多くの生徒の肩が上がっていたら、「肘を内側にしぼって、肩甲骨を引き下げて」など。

これは、体の状態のみならず、心のあり方まで踏み込んでいいでしょう。例えば、「がんばろうとしている心の手綱を少し緩めて」など。

・励まし

生徒がまだ可能性を開く余地があると見受けら

れる時に励まします。「もう少し行ける！ 手で床を押して！ 胸をもうひとつ開いて！」

そして、その人が自分で作っている壁を取り除くようなものもあります。例えば、バカアーサナで「自分はそんなに思っているほど重くはないですよ！」「前に行くのを怖がっている自分のこころの反応を見て！」等。

・自分がポーズをとる実演を伴うもの

自分で言いながら、生徒に見えるところに立ち、言葉を使ったアシストを行う場合もあります。トリコナーサナで、さらに胸が開くといいなと明らかに感じる際に、実演しながら、「下腹部からツイストして胸を開きましょう」など。

声をかける際に注意すること

生徒の一人に伝えるときは、名前を呼ぶこともあります。これは、皆自分に言われていると思って、そのようにそうしてしまうことを防ぐためです。また この場合は、声をできるだけ周りに聞こえない配慮も必要でしょう。

□ 言葉と体を使うアシストのコンビネーション

体を使ってのアシストをしながら、口頭でも伝えることも有効です。事実、触れながら言葉掛けをすることはよくあります。この種のものは以下に分けられます。

- **確認：(トリコナーサナでツイストのアシストをしながら)「下腹部から捻って胸を開いて」**
- **許諾：(アルダマンダラアーサナで胸を開くアシストをしながら)「後ろに委ねて」**
- **激励：「もう少し開いて！」**

体、呼吸、エネルギー、そして心への意識を保ち、内観することを促すことは、生徒に「今ここ」に集中する機会を与え、自分の理解を深めるために非常に有効な方法です。

生徒が内観を深め、自分と共にいることを学んでいくにつれて、生徒は自分を生きる豊かさを知り、エッジの中でも自分の体験に留まることができ、それが変容へとつながっていきます。

(a)イメージング

「インストラクション」の項でも取り上げましたが、自分のマインドが作り出した殻を飛び出し、可能性を開くためにイメージを伝えます。「植物が光を求めるように両腕を上に伸ばして」や「骨盤から下が岩になったように安定させて」など、その生徒の個性に合わせて、適切なものを選ぶといいでしょう。

(b)心の状態へ意識を促す

体の形は、心の状態に影響を及ぼします。個人差はありますが、バックベンドでは解放感や躍動感、前屈では落ち着き、また手を合わせてタダアーサナになると、謙虚さなどが起きてくるかもしれません。

心の状態は、生徒の主観そのものなので、どのように感じるかを絶対的な指示として出すことはできませんが、「どんな気持ちになるか観察して」などのインストラクションで、注意を促します。

また、クラスの最初に呼吸に意識を向けるとき、呼吸が深まると、心がどんな風に変化していくかを観ることを提案してもいいでしょう。

(c)特定の場所に意識を向けさせる

特定の場所を感じるように指示を出すことで生徒が集中することでき、内観が起きます。例えば、前屈のポーズでハムストリングスの状態を感じ続けることなどがあります。

また、体の前面や後面、左側、右側の違いを感じたりと、広い範囲を指示することも時には有効でしょう。

(d)意識を全体に広げる

特定の場所への意識を保つのと同じほどの集中を体全体に広げます。これは、ある意味「ディヤーナ」的要素が強いものとも言えるでしょう。全体を感じるとき、人はあれこれと考える感情の領域を超え、いのち全体を感じる領域で、味わうことを始めるのではないでしょうか。

(e)ぴたーっとその状態にひとつになりきるように指示する

前屈している時は、前屈していること。伸びている時は伸びている状態。ダウンドッグの時にはダウンドッグ。その時々に、行っていることそのものになりきるように、リードします。そこに「自分」はありません。ただ、アーサナの持つ作用のみがあるだけです。

(f)起きているであろうことを例として伝える

上記の体や心の状態を観る時に、全く初めてであると何が起きているのかを観ることが難しい場合があります。このような空気を察したときは、「・・・のように感じるかもしれません」と、起きているであろうことを伝えることで、生徒が体験し始めます。ちょうど、たき火で火がつかない時に、燃えやすい紙を燃やして「くべる」ようなものです。

(g)「Before/After」「Right/Left」の違いを味わう

ポーズに入る前、入った後の感覚の違いを確認したり、左側の体を使うアーサナを行った後に、左右の感覚の違いを探ることも内観を高め、体験を深めるサポートになります。また、ポーズの後の余韻を感じる時間を設けることもとても効果が高いです。

(h)エネルギーラインやヴァーユの意識

アーサナ中に感じてほしいエネルギーの流れを提案することで、意識が内に向きます。例えば、三角のポーズで両足は下へと流れ、胸から両腕に広がるエネルギーを感じるなどです。これはヴァーユという形で提示することもできます。

(参考) 5つのヴァーユ(風)

- アパーナ・ヴァーユ：骨盤から下へと流れる
- サマーナ・ヴァーユ：腹部にある
- プラーナ・ヴァーユ：胸から両腕へと流れる or 鼻から胸および頭へと流れる
- ウダーナ・ヴァーユ：喉から上に流れる
- ヴィヤーナ・ヴァーユ：上記４つのヴァーユの補助的作用、また体の周りに円状に流れる

(i) 特定の呼吸をガイドする

プラクティス中は常に呼吸に対する意識や呼吸をする事自体を促しますが、特定の呼吸をガイドすることもよいでしょう。

これには、ウジャイ呼吸、完全呼吸、腹式呼吸、胸式呼吸、また、時には、カパーラバティをアーサナ中にリードすることも考えられます。

(j)動きや感覚を探る

アーサナに入ったらがっちりと固定するというより、ある程度余裕があるほうがエネルギーの流れや呼吸の状態を感じやすいと思います。このため、小さな動き（マイクロムーブメント）をして、ほぐすように動きを探ることを提案します。

また、起きている感覚を探るように伝えてもいいでしょう。たとえば、ツイストのポーズをしている時に「今背骨で一番強い感覚を探してください。それが見つかったら、それを感じ続けて変化するのかしないのかを観てください」などと伝えます。

(k)慣れていない動きの導入

体のフィードバックシステムは、慣れていない動きを行うことで刺激され、体のポテンシャルを開いていきます。新たな動きを行うことは生徒の集中力を高めることにもなり、体験を深める良い材料になります。

(l)繰り返しによる深まりの観察

「慣れていない動きの導入」とは対局になりますが、完全になれた動きの中で、感覚や呼吸、また心の動きや状態の変化を観察することも有効です。特にこれは瞑想の準備にもつながりますから、ぜひ取り入れたい技術です。

(m)スーパースローモーション

ものすごく動きをゆっくりにすることによって、様々なことに気づくスペースが生まれます。例えば、両腕を頭上に伸ばしたところから、2分かけて両腕を下ろしていくなどがそれにあたります。この間、内側を感じることを促し、呼吸を続けるように指示しましょう。特にスーパースローモーションでは、エネルギーの流れと心の動きに注意を向けることを伝えます。

(n)ロングホールド

「生徒の成長を促すこと」でも取り上げましたが、長くホールドを行うことは、生徒の体験の幅を広げます。この際も、体の感覚、呼吸、抵抗を含む心の動きを感じるように促しましょう。また、上述した「RAIN」を用いて、留まるように励ましてください。ロングホールドは、自分と向き合うことの充実感や何かを成し遂げる達成感を得られるとても有効な方法です。また、「深いウジャイ呼吸をして」「カパーラバティを30回行いましょう」などと、特定の呼吸を誘導することも効果を高めるでしょう。

(o)サンスクリット語

生徒が混乱しないことを注意しながら、ポーズのサンスクリット語を使うことを試みます。ヨーガはエネルギーのトランスミッションです。伝統を重んじて、守るという気持ちを大切にします。またサンスクリット語は、体の中からにじみ出てきた音だと言われています。

(p)ミラーリング

生徒と向かい合うため、体の動かし方が鏡移しになると生徒が動きやすい場合があります。反対であると明らかにわかっていれば、必ずと言うことでもありませんが、身につけると有効です。

私たちはみなそれぞれがユニークな個性を持った存在です。おそらく人の数だけ、ヨーガの体験があります。ティーチャーとしては、その生徒にとって一番必要とする体験につながるセッションを提供したいものです。

究極的にはティーチャーは生徒の体験を作ることはできません。導くことはしてもあくまで体験し、そこから何かをつかみ取って行くのは生徒自身です。生徒の体験をコントロールしようとすると、それは実際に起きている真実から生徒を引き離してしまう危険性を持ち、効果的になりません。

そして、このためには、生徒をコントロールしようとしないこと。そしてその気持ちの裏には、人は自分で自身の可能性を切り開いていく力を持っているという、彼らを信じることがティーチャーには必要です。

そして、ある意味、クラスデザインを模索するというセクションでこう書くと、真逆のことを示唆することになってしまいますが、これまでの経験から基本的にティーチャーが心底いいと思っているプログラムをするならば、生徒はそこから自然と生まれるにエネルギーに乗って開いていくと思います。

しかし同時に、できるだけ生徒が「豊かな」体験をするために最善を尽くすこと、これは、私たちがいつも心にその必要性を感じていたいものです。ここでは、そのために、クラスのデザイニングをどのようにするのか考えましょう。

(a)クラスデザインにおいて考慮すること

そのクラスにはどのような生徒が来る傾向があるのか、クラスの案内や設定はどのようにされているのか、スタジオの場所の特徴からどのような体験が求められていると考えられるか、など考慮する材料があります。以下、列記します。

□ 生徒層

年齢、ヨーガ実践歴、人数、性別、職業などを勘案し、どんな人がクラスに来るのか、予想できる範囲で考慮します。生徒はヨーガになれている人なのか、あるいは２週間に1回来るくらいのペースなのか、どんな気持ちで今いるのかなど、生徒の立場になって考えます。

□ スタジオの特徴

スタジオはそれぞれコンセプトを立てて、企画運営やPRを行っていると思います。結果、そのコンセプトなどに共鳴する生徒が来ている傾向が強くなります。スタジオの場所、スタジオのコンセプト（地域密着型、ヨーガ体験重視型）などを勘案しましょう。

□ クラスの告知内容

そのクラスのタイトルや内容説明はどのように案内されていますか？ また、60分のクラスなのか、90分のクラスなのかによっても、内容は変わってきます。60分のクラスで最初のトークを10分も取

ると、生徒は時間がなくなるという気持ちを抱くかもしれませんが、90分ならそのあとのないようによっては、効果的かもしれません。

□ クラスの曜日／時間帯／季節

夜のクラスで、体が完全に目覚めてしまうようなシークエンス（例えば、バックベンドをメインとしたなもの）はあまり組みたくないものです。逆に午前中であれば、その日を有意義に過ごすために、太陽のエネルギーをたっぷりと享受できるような内容が好まれると思います。月曜日のクラスであれば、今後一週間の生活のテーマを出したり、明日からリフレッシュして仕事に望めるような内容もいいでしょう。

また、季節も大切な要因です。体が春に向けた準備をする冬の終わりにかけては、骨盤が開いてくるその作用をサポートするようなシークエンスを組んだり、夏であればその解放感や自由なエネルギーをたっぷりと取り入れるような内容もいいでしょう。

(b)クラスの中に含める要素

クラスは様々な構成要素によって成り立っています。以下の要素を必要に応じて、組み込みましょう。必ずしも、全てが入る必要はありません。クリエイティブに構成を楽しみましょう。

□ 自分の準備

実際には生徒の前にいるわけではないですが、自分の状態を整えることもクラスのひとつと捉えましょう。瞑想してこれを行っても良いですが、どうしても時間がない場合は、電車の中でもできます。

自分の中で生徒のひとりひとりの可能性が開いてくることを願い、生徒に仕えるティーチャーとして彼らへの思いやりを自分の中で育みます。皆ひとりひとりが幸せになりたくて毎日を生きていることを自分の中に感じましょう。皆が幸せを求めていることはあなたと同じです。その生徒が自分を感じてヨーガを実践する場を提供する素晴らしさに、無理なくできるぶんだけ目を見開きます。

□ 迎え入れ

生徒が室内に入ってきたその時には、もう生徒とのエネルギーの実際のやり取りが始まっていると認識してください。生徒が入ってきて、「来てよかった」と思えるように、思いやりを持って生徒を迎え入れ、笑顔で挨拶しましょう。そして迎え入れの前に、部屋の空気を整えたり、エネルギーを浄化しておきましょう。

□ イントロダクション～クラスの冒頭で簡単なお話の時間

クラスの冒頭に話をして、最初に生徒とティーチャーの間の距離を縮めます。生徒一人ひとりにアイコンタクトをとりながら、お話をしましょう。生徒の安心感がここでできると、クラス中の集中力や探求が深まります。ちょっとした日常での気づき、天気やニュースなど社会での出来事からヨーガにつなげて、お話をしてもいいでしょう。

そして、このイントロダクションで、その日のテーマがあるならそれを知らせます。また、クラスの内容を伝えることもいいでしょう。さらには、そのテーマや内容を選んだ経緯について話すのも関心を高め、体験が深まる可能性があるので素晴らしいことです。

また、「けがなどはないですか」などと声をかけて生徒の心身の調子について聞いてみたりします。

必要なプロップがある場合は、知らせて、準備してもらいましょう。

□ センタリング～心を落ち着かせ、ヨーガをする準備を整える時間

ヨーガの間は、自分自身を落ち着いて観ることができる意識状態でいることが望ましいです。心の波が立ちすぎて、意識の向く先が散漫になっているともったいないだけでなく、怪我をする危険性も高まります。

このため、坐って呼吸を観る、マントラを唱えるなど、クラスに入る前に、気持ちを落ち着けて、ヨーガを実践する準備をする時間を設けます。

センタリングは、その後のウォームアップがどのようなものかによって、体の位置を選んでもいいでしょう。例えば、仰向けで次が始まるならば、シャバアーサナから始めるといいでしょう。

■ センタリングでは以下を行うことが考えられますが、以下の限りではありません。
- 呼吸や体の観察
- 呼吸の準備やプラーナヤーマ：完全呼吸、ウジャイ呼吸、ナディショーダナ
- チャンティング：Omや特定のマントラ
- 呼吸瞑想
- 祈り
- クリヤ：ウディヤナバンダ、カパーラバーティ
- ボディスキャン

□ ウォームアップ

ウォームアップは、その日のプラクティスのための準備です。ウォームアップには以下の目的があります。

- **クラスの体験がより深まるために、今の体や心の状態に親しみ、集中状態を作ること**
- **アーサナを無理なく実践できるように、体を温め、筋肉や関節をほぐし、運動神経を活性化すること**

集中状態をつくるために、内に意識を向けるインストラクションをかけ、呼吸と動きを同調させます。

体を温め、筋肉や関節をほぐすために、反復的動作やコアを働かせる動き、また無理ない時間幅でホールドすることを用いて、エネルギーを高めます。

また、背骨については６つの動きを用いて、ほぐしておくと良いでしょう。

あるいは、最初の段階から、アーサナを使ってウォームアップすることもできます。太陽礼拝を最初から行うこともこれに含まれ、多分に有効です。

さらに、運動神経回路を刺激するために、簡単なものから徐々に複雑なものに移行していきます。意表をついた動きなどを入れても効果的です。最初は緩やかに、そして、徐々に動きの強度を大きくしていきましょう。

■ 背骨の６つの動き：
伸展、屈曲、右回旋、左回旋、右側屈、左側屈

□ アーサナ

アーサナが持つ特性を活かし、その日のテーマにそって、シークエンスを組み立てましょう。一般に、立位、バランス、後屈、前屈、捻り、逆転のような順がよいとする意見もありますが、あまり縛られる必要はないでしょう。

また、クラスの前半には体を温め、強さを必要とするアーサナを組み、クラスのピークでは、それらに積み上げて、強さや柔軟性を必要とするアーサナを組むといいでしょう。

□ リラクセーション

シャバアーサナは、非常に大切なパートですから、必ず含めるようにしましょう。時間的制限から早めに出なくては行けない生徒がいた場合は、アーサナを削ってでもシャバアーサナを行うように指示します。

リラクセーションでは、緊張と弛緩、ボディスキャンなどのテクニックをもちいてもいいでしょう。

□ プラーナヤーマ

プラーナヤーマは、ティーチャー自身が実践し、その効果を感じられているものだけにしましょう。プラーナヤーマは、使い方によっては、非常に良い効果的な実践にもなりますが、時には行い方を間違えると、危険な状態を生んだ例も報告さていることを留意しましょう。

行う場合は、ナディショーダナやアヌローマヴィローマをクラスの最後に行うことが一般的です。

□ メディテーション

静かに呼吸をみつめるものをしてもいいですし、メッタ瞑想のように自分の中にポジティブなエネルギーを育んでいくメディテーションもいいでしょう。また、クラスを振り返り印象的だったものを思い返すことを行っても良いです。

アーサナやプラーナヤーマの後だと、とてもパワフルなプラクティスになりますから、行う場合はその日のテーマにあったものや、その結果を勘案してクラスに盛り込むようにしましょう。

□ クロージング

感謝する時間、マントラを唱える時間、また、何かアナウンスすることがある場合はその時間にします。

(c)シークエンスの技術

シークエンスを考える際には、いくつか考慮に入れると参考になることがあります。

□ 全体のバランスを考える

全体のバランスに気を使いましょう。

アーサナの種類のバランス、ずっと立っていたり、ずっと寝転んでいたり、何かに偏りすぎになっていないか、また、何か特定の動作が続きすぎていないか、前屈の後には後屈をもってきましょう。かけるべきインストラクションが一辺倒になるようなら、かけるべきインストラクションもシークエンスを考える際に、ある程度明確にしておきます。

しかし、このバランスも意図的に崩すこともあります。それも自分が何を意図しているか次第です。

□ 全体のダイナミズムを事前に意図する

クラスは生き物のようです。その生き物のダイナミズムをしっかりと把握しましょう。

「はじめちょろちょろ、なかぱっぱ」ではないですが、ずっと一本調子のクラスよりも、その調子が移

り変っていくクラスの方が生徒が集中しやすいこともあるでしょう。

事前にどこに盛り上がりがあり、どのようにクールダウンするのか、などストーリーを展開するように、ダイナミズムを作っておきましょう。それに合わせて、アーサナも変わってくるでしょうし、声のかけ方、インストラクションの内容も変わります。ダイナミズムは、全てを構築する際に参考にするロードマップのようなものです。

また、それを事前に意図していたとしても、時によってはアドリブで、その場で変更する勇気も持ちましょう。生徒を目の前にして彼らの息づかいを感じると、自分が事前に意図していたものは、手放した方がいいと直感が働く場合もあります。

全体のダイナミズムはいろいろです。

一般的には、最初は低空飛行から始め、徐々に盛り上げていき、そして、最後のクールダウンに移っていくのがよくあります。そしてそれのみではありません。最初から中盤でも低空飛行を続け（しかし意識は徐々に深く入っていくようにして）、最後の20分で最高潮まで盛り上げて、一気にシャバアーサナでダイナミズムを落とす方法もあります。さまざまなあり方を模索しましょう。

□ 段階的に発展させる

最初はシンプルなものから始めます。体とのつながりができ、体が準備ができてきたら、より動きを複雑に、そして身体的強度を高いものにしていきます。

□ ピークポーズへと積み上げる

メインとなるポーズ（ピークポーズ）を設定します。ピークポーズはある程度クラスの状態に合わせながらも新たなチャレンジを要するものが好ましいでしょう。ピークポーズをきめたら、そのポーズのダイナミズムを把握し、逆算して組み立てます。つまり、そのポーズのダイナミズムや体の使い方を少しずつ積み上げていくことを過程に盛り込み、シークエンスを組み立てます。

例えば、アルダチャンドラアーサナへと持っていく場合、土台のしっかりとした構築、内転筋の意識、股関節の開き、ハムストリングスの伸び、上半身の捻り、胸の開きと肩甲骨の適切なアライメント、また、上を向く場合は首をほぐしておくなどの要素を、シークエンスの中に盛り込みます。もちろん、ウォームアップもそれを勘案して準備します。

ただし、特定の部位に集中しすぎないようにしましょう。ハヌマナアーサナへ持っていくために、スタンディングスプリットなど強い前屈のポーズを入れすぎると、もうハヌマナアーサナには入りたくなくなるかもしれません。

また、ピークポーズにきた時には、バリエーション、オプション、またアドバンストオプションも用意し、かつプロップの使用を勧めるようにします。

また、ピークポーズへの積み上げを意図したシークエンスでは、ピークポーズのダイナミズムを意識したインストラクションを心がけると効果的です。例えば、カポタアーサナで途中にアンジャネーヤアーサナを後ろ脚の大腿直筋を伸ばすために行うならば、特にそのパートへの意識を促すようにしましょう。

□ ポーズの土台の共通点を大切にして次のポーズを導きだす

特に流れのあるヴィンヤサやフロー系のクラスの場合、可能であれば、ポーズの土台の位置やそれに伴う体のパーツの形から、次のポーズを考えます。ある一点を残しておき、それにつなげるだけでもその流れはかなりスムースになるでしょう。例

えば、ヴィーラバドラアーサナIIからトリコナーサナ、またジャヌシールシャアーサからアルダマンダラアーサナ、また、ゴムカアーサナからカポタアーサナということもできるでしょう。

□ トランジションをスムースに

トランジションは、ポーズとポーズの間、また、セクションとセクションの間にその流れをスムースにするために盛り込む要素です。トランジションによって流れがスムースになると、集中が途切れにくく、生徒がヨーガに入り込むことができます。トランジションは、ヴィンヤサ、フロー系のヨーガでは特に大切です。

トランジションにも大きなものと小さなものがあります。

大きなものは、セクションからセクションに移る時。例えば、立位のポーズのセクションから、座位のポーズのセクションに移る時に、間にチャイルドポーズを入れる。シャバアーサナからクロージングに移る時には、呼吸に意識を向けさせ、手足指先をゆっくりと動かして意識を戻してくることなどです。

小さなものには、ポーズからポーズに移る時。その間には、前に行ったポーズの感覚的余韻やポーズの持つ精神的効果を探るために内面を感じる時間をもつなど、様々なものが考えられるでしょう。

□ 意表をつくクリエイティブな流れを設ける

いつも大体同じシークエンスを行っていると、生徒も「習慣」で行うことに陥りやすくなります。つまり、これはマインドフルネスが軽減されてしまうということ。このため、集中力やマインドフルネス、また好奇心をそそるようなシークエンスを設けることでヨーガの効果を高めることができます。例えば、パダングシュタアーサナからウティタハスタパダングシュタアーサナに上がる。カポタアーサナからジャヌシールシャアーサナへ入るなど。

□ 同じシークエンスを繰り返す

上記したことと、矛盾するかもしれませんが、同じシークエンスを繰り返すことで、生徒が毎回行うことに対して不安を感じたり、迷うことなくヨーガを実践することができるという利点もあります。

このため、一定期間、あるいは適切なら長期間、同じシークエンス、あるいは同じアーサナカテゴリーのシークエンスを繰り返すこともシークエンスを組む際には効果的です。

シークエンスやアーサナカテゴリーの順番を決めて行うハタヨーガのスタイルとしては、「アシュタンガ・ヴィンヤサ・ヨガ」や「シバナンダ・ヨガ」などがあります。

また、シュリ・K・パタビジョイス師やシュリ・B・K・S・アイアンガー師の師であるT.クリシュナマチャリア師によるヴィンヤサクラマの原則を用いるのも効果的でしょう。

◎立ち　◎膝立ち　◎頭立ち　◎肩立ち
◎やさしい後屈　◎強い後屈　◎前屈
◎ねじり　◎リラックス　◎呼吸法
＋ 瞑想

(d)それぞれのアーサナ・カテゴリーの特性

立位、前屈などのグループに属するアーサナが、どのような特徴を持つのかを把握しておくと、シークエンスの構築がより理論的に、かつ効果的にできます。

しかし、これはあくまで主観的なものも含みますので、参考程度にしてください。

□ 立位のアーサナ

立位のポーズは、体全体を使い、特に下半身を働かせるため、力強くそして熱を生みだします。このため、クラスの前半に用いるのが効果的です。自分の足で立つという自主性が育まれやすいという意味で、クラスのテーマに沿うなら多用してもいいでしょう。

また、初心者の多いクラスでは多く組み入れることをお勧めします。これは、立位のアーサナは、ダイナミックであるために集中しやすいこと、ヨーガを始めたばかりの生徒の中に自信をつけるのに有効であること、動きや可動域が大きく関節をほぐしやすいこと、動きのダイナミズムを学びやすいこと、また、バランス感覚や集中力を育む効果があるためです。

□ バランス系のアーサナ

バランス系はある程度集中力が高まった後に行うといいでしょう。こういう意味ではクラスがある程度進行した時に実践する選択肢があります。

また逆に、集中力を高めるために行うこともできます。この場合は、意表をついてクラスの最初の段階で行うこともできます。しかしこの場合は、足の裏の意識がしっかりと高まっていることを確保しましょう。例えば、足裏をマッサージしておくことや、ウォームアップで太陽礼拝を行っておくなどが考えられます。

また、極楽鳥のポーズのように、難度の高いバランス系のポーズは、立位ポーズのシークエンスの中に組み込むことで、生徒の可能性を開いていくこともできるでしょう。

□ ハンド／アームバランス

バカアーサナ、アドムカヴリクシャアーサナ、ブジャピダアーサナなどのポーズは、体全体を使うため、体の使い方やバランス感覚を養うのに、とてもいいポーズです。また、これらのポーズは自分の未知の領域に一歩を踏み出すことから、特に精神面での強さを育みます。そして、自分の恐怖心などの感情と向き合い、徐々にできていく過程を体験することで、自分の可能性を開いていくことを学びます。

そのポーズの形態によりますが、クラスの前半にもって来ることも充分に有効です。特に疲れきっている状態では、集中して行うことが難しいため、クラスの最初に持ってくるのもよいでしょう。

□ 後屈

後屈のポーズは、その構造的条件からクラスのピークで行うことが一般的です。特に、肩関節と股関節、特に股関節屈筋群の柔軟性、そして内転筋の意識とコアの働きによるバンダの働きがとても大切なため、ピークポーズに用いられることがよくあります。

後屈は、体だけでなく、生徒の内面に様々な影響をもたらします。体の前の面を開くため、エネルギーが満ちあふれて活性化し、疲れを吹き飛ばすような効果がある反面、胸が開かれるのでセンシティブになりやすいポーズでもあります。

長時間のホールディングでは、それを乗り越えていくことで、自分に対する自信や信頼が生まれ、喜び、自己のエンパワメントにもつながるでしょう。

特に長くホールドをした後などは、前屈系のポー

ズやチャイルドポーズでエネルギーを落ち着かせる時間をもつことが有効です。

□ 前屈

前屈は様々な状況で用いる、応用性が高いグループです。後屈が活性化するような効果があるのとは逆に、とても落ち着く作用があります。このため、瞑想状態に導きたいときにはとても有効です。

これ単体で長くホールドすることもできます。その際は、内観する言葉掛けをしたりします。

後屈と前屈は、陰と陽の関係にあるため、後屈を行った後に前屈、前屈を行った後に後屈をすることも良いでしょう。

□ 捻り

ツイストのポーズはとても便利なポーズです。よくシャバアーサナの前に、落ち着かせるポーズとして用いますが、体が活性化している時には落ち着かせ、体が不活性な時には活性化する作用があります。

このため、様々なアーサナのカウンタポーズとして体をニュートラルな状態に戻す働きをしてくれます。

また、ツイストは、不純物を取り除いてくれる作用が高く、その効果を高めるためには、熱エネルギーを多く発生させた後に行うとよいでしょう。

□ 逆転

逆転は静かな集中を作り出します。このため、動から静に移り変るトランジションとしても実践することができます。またサランバサルワンガアーサナやハラアーサナなどの場合は、肩のアライメントがしっかりと整う必要があるため、クラスの中で肩について整えた後にするとよいでしょう。

(e)テーマの導入

クラスのデザイニングにおいて、特定のテーマを設けることは有効です。テーマを設けることで、生徒が注意を向ける軸ができ、ヨーガの質が高まり、生徒の満足度の向上にもつながります。これは、生徒が継続してヨーガを実践し続けるために、またティーチャーが教える場を持ち続けるためにも重要な要素です。

□ テーマの設け方

・体の特定の場所にフォーカスする

体の特定の場所に注目したクラス展開は、生徒の体に対する不安や苦手意識を取り除き、可能性を広げるだけでなく、長くハタヨーガを実践していくにあたっての怪我の防止にも役立ちます。

例えば、股関節の動きを説明した上で、各種動作にまつわる筋肉を感じながら、ポーズを行うことなど。

肉体的な場所に関してテーマを設ける際には、骨格や筋肉といった生理解剖学的な知識を提供することはとても有効です。また、自分の体験の範囲でチャクラやナディなどエネルギー的な領域まで踏み込むことも、さらにクラスを豊かにしてくれるでしょう。

また、特定の体の部位の使い方を適切な方法で示して、重点的に行うことによって、適度な刺激が加わります。刺激が加わるとは作用であり、そこには必ず反作用が生まれます。これによって、セラピー的なクラスにすることもできます。

・特定の動作にフォーカスする

本コースの最初に伝えた知識や体験などを踏

まえ、「前屈」「後屈」「捻り」など特定の体の動作にフォーカスし、その基本的な行い方をじっくりと学ぶ時間を持ちます。それぞれの動作の基本的なメカニズムを押さえ、効果的にその動作を行うにはどのようにすればいいかを伝えます。

例えば、後屈であれば、骨盤の後傾や胸椎の伸展、コアの安定などのアライメント原則を伝えることに加え、大腿直筋や腸腰筋などの拮抗筋として働く筋肉をあらかじめ緩めておき、最終的に統合して、いつもとは違う体験を生徒がすることで体を通して自分が変化し、開いていく体験をしてもらうこと。

また、それぞれの動きが呼吸に与える影響や、精神面でどのような効果をもたらしているかまで踏み込むなど発展させる余地も多くあります。

・メインとなるポーズ（ピークポーズ）をテーマにする

シークエンスの組み方で学ぶのと同様に、ある特定のピークポーズ（シークエンスの最高潮に持ってくるポーズ）を設定し、働かせる筋肉、緩める筋肉などを踏まえて、そのポーズのエネルギーラインなどの動的ダイナミズムを読み取ります。

そして、それに関連するポーズで構成を立て、積み上げていきます。例えば、「ウルドゥバ・ダヌラ・アーサナ」であれば、体の前の面のリリースや上腕三頭筋から広背筋のラインを緩めて、さらに肩関節もほぐす。また、両足の内転筋を使う、大腿直筋や大腰筋などの股関節屈筋群を緩めておくなど、このポーズに必要な感覚を鋭敏にすることや柔軟性の促進を順番に積み上げていき、ピークポーズへとつなげます。逆算型で考えることにより、どのようなウォームアップが必要かも自然と導きだされるでしょう。

また、物理的なダイナミズムから構成を導きだすことの他に、ポーズの持つ精神性をみて、それと同じような身体／心理状態を引き起こすポーズで構成しても良いでしょう。

例えば、バシシタアーサナで、グラウンディングする感覚とオープンな開きの両方を感じ、自分の中に「地に足の着いた自由を見いだす」というような精神的テーマにする場合、アルダチャンドラアーサナ、パールシュヴァコナーサナも組み込み、かつそのダイナミズムも組み込んで構成することなどです。

自分の体験に基づいて、無限の広がりを持つことができますね！

・精神的なテーマを設定し、アーサナを組み立てる

「あるがまま観ること」「制限ある環境の中で自由を見いだす」「オープンなあり方を探る」「自分の開く可能性を体験する」「安らぎ」「自分を客観的に観ること」など、精神的なテーマを先に設けて、それを感じやすいアーサナを組み立てることもできます。

また、身体的なバランスを基にアーサナシークエンスを組んだ後に、そこから共通する精神的なテーマを導きして、テーマとすることも良いでしょう。

さらに、アーサナにはそれ特有のメッセージ性が含まれています。たとえば、タダアーサナでアンジャーリムードラを組んだ時には、謙虚さを感じるなど。こうしたメッセージ性を感じることもテーマになるでしょう。これは、インストラクションを出すヒントにもなります。

・日常生活で起きた自分の実体験や日常考えていることをもとにテーマを組む：日常とのリンクを持たせる

普段の生活の中で、「はっ！」と気付いたこと、また自分の人生の課題など日ごろ考えていることをもとにして、ヨーガに関連するテーマを導きだします。ヨーガ・プラクティスと日常生活をつなげるというとても重要な課題に直接関与するという意味

で、非常にチャレンジしがいがあるものです。

例えば、先入観をもつことが日常での感動を感じることを邪魔しているなとふと気づいたなら、アーサナや自分のあり方に対する思い込みを外すと言うようなテーマを設けたりします。

・前回の学びから発展させる

もし、クラスに来る方がほぼ同じ、あるいはシリーズクラスという環境であったならば、前回の学びにつなげて、テーマを設けることはとても有効です。こうすることで、生徒の学びはより深いところへ、そしてそれを準備するティーチャーとしても自分のヨーガを深めることにつながっていくでしょう。発展させる軸も様々です。体の使い方を次第に積み上げる、また意識のあり方を発展させていく、あるいはチャレンジ度合いを少しずつ高めていくことで生徒の自信を喚起することもできます。

また継続しているクラスであれば、内向き／外向き、前屈／後屈、アライメント重視／精神重視など、相反する性質のものを順番に持ってくるという手法もあります。

□ テーマを設けるにあたっての留意点

・一貫性を持たせるということ

テーマを決めたら、ぶれてはいけません。特に導入で生徒にそのクラスのテーマを共有していたら、そのテーマを途中で変更することなく最後まで一貫性を持たせましょう。もしそれをやり遂げる自信がなければ、逆にそれは隠れテーマとして持っておき、生徒には明かさないということも、ありです。

・強調することで効果を高める

テーマに関わることを繰り返して強調することで学びが高まります。また、生徒の満足度が高まるということにも寄与するでしょう。例えば、同じポーズを何度も行うということもいいでしょう。

・多くを詰め込みすぎない

あまり多くのことを詰め込むと消化不良になることがあります。テーマやそれにまつわる項目は、まず、充分に自分が安心と感じるだけの幅や数にするようにしましょう。そして、何よりも大切ですが、生徒がしっかりと受け取れるのはどのくらいかを充分にかんがえます。往々にして、迷う場合は少ない方が上手くいきます。

・生徒の共感を呼ぶようなテーマ設定を心がける

生徒が前向きにヨーガに入るためには、生徒のやる気がが大切です。このため、生徒のやる気が起き、共感できるようなテーマを設けることを心がけましょう。

テーマに自分なりの独自性を持たすことも良いですが、行き過ぎは逆効果です。そのテーマの独自性と普遍性とのバランスを取るようにしましょう。生徒全員が聞いてわかる範囲にとどめることに、注意を払います。自分の発する言葉が、自分の理解している分と同じ範囲や深さで伝わるわけではないことを、心にとどめておきましょう。

また壮大すぎるテーマを持たせることは、抽象度を高めることにも留意しましょう。例えば、「大いなる意志につながる」などとする場合には、「自分の喜びの感覚をそれと捉えて」など、それを補って具体的なものも盛り込むといいかもしれません。

・チャレンジ精神をわすれない

教える経験が増えてくると、マンネリ化する可能性も高くなってきます。こういうときこそ、成長のチャンスです。これを前向きに捉え、様々な新しいテーマを導入することによって、より意義深いプラクティスとなっていくことでしょう（これはシークエンスを変えた方がいいということでは必ずしもありません。同じシークエンスの中でその体験を深めていく方向に生徒を導くのもある種の新しい

テーマです)。

自分を型にはめることなく、ハートをオープンにして、自由にテーマを選ぶようにしましょう。時折、チャレンジングなテーマに挑みましょう。チャレンジすることは一見、難しいように見えますが、しっかりとした準備をした上で望むことによって、様々な糧をもたらしてくれます。

・テーマを手放す勇気も持つこと

いくらテーマを入念に設定していたとしても、目の前の現実がそれにそぐわない場合は、それを手放す勇気も持ちましょう。例えば、「自分の限界を探る」というような身体的にハードなテーマを設けていたとしても、生徒の大半がぐったりしているような状況であれば、変更する必要があります。

経験をつんで引き出しが増えていくと、手放すことがより可能になり、生徒とつながった状態を保ちやすくなります。

・初心者向けのクラスデザインの留意点

ビギナーの生徒の場合は、特に体への意識、集中力、柔軟性について特別な意識を払います。

・ホールド時間を短くする
・シンプルな繰り返しの動きを入れる
・それでもいろいろなアーサナを組み込む
・呼吸への意識を強調

ビギナーで柔軟性の高い人の多いクラスでは、強化系のクラスを行うことによって、強さと柔軟さとのバランスをとることができ、よりヨーガが意味あるものへとなります。

ヨーガをしていれば、どんなに気をつけていても、怪我は起こります。シートベルトをしていても、全く怪我がないということは保証できないのと同じことです。

特にエッジに自分を運び、探求を続け、自分の可能性を開くように真剣にヨーガをしていればなおさらのこと。ヨーガ・ティーチャーとして、いつでも怪我が起こる可能性や学習や自分の経験を通して生徒に対処法を伝えることの必要性を認識しておくのは大切なことです。

怪我はその場で突然起こるものもあれば、長い間のプラクティスで蓄積してある時急に起こったようにみえるものがあります。前者は起こることを想定することが難しく、後者は避けることはなかなか難しいです。しかし、事前に気をつけることで予防できることもあります。ヨーガ・ティーチャーとしては、怪我が起きた後の対処法を知っていることが大切なのと同じように、予防する術を知っていることも大切です。

(a)怪我から学ぶ

まず、怪我はしないのに越したことはないという前提ですが、怪我は必ずしも悪いということではないこともティーチャーとして留意しましょう。怪我をしてしまった場合は、怪我はさまざまなことを教えてくれるティーチャーであるという認識を持つことで様々な教えを与えてくれます。自分の怪我の体験があることは、多くを生徒と共有することができます。

□ 体の使い方がわかる

ある部分を損傷すると、そこに痛みが生じます。痛みが、その部分への負荷のかかり方、そしてどのようにすれば負荷がかかりにくいのかを教えてくれます。

例えば、腰が痛い時に立位前屈から起きてくる場合は、軽く膝を曲げて骨盤を前傾し、ウディヤナバンダを入れて、手を太腿に当てて起きあがるなど、怪我をするからこそわかる体への負担の少ない動き方に気づかせてもらえます。

□ 成長の踏み台になる

大変な時こそ、自分が成長するチャンスです。ある意味怪我をすることは自分を「エッジ」に追い込むことになります。怪我をすると、気分が落ち込んだり、焦りが出たり、いらだちを覚えたりすることもあるでしょう。そんなときこそ、判断、非難などすることなく、そのままの心や体の移り変わりに気付いた状態を保つことの大切さが身にしみてわかります。

自分としっかりと向き合って寄り添い、それを克服していくことで、確かな自信が生まれてくるでしょう。

□ 怪我をしている人の気持ちや痛みがわかる

怪我をすることは大変なことです。上記したように、いたいだけでなく、気持ちの落ち込みも起きてきます。そして、それを体験することで、人の痛みがわかるようになります。

クラスの中でも顔をしかめている人を見るとき、

それが現象としてだけみえるのか、それとも人の気持ちの中まで感じることができるのかは、ティーチャーとしての器の大きさに違いを生むことでしょう。

(b)痛みについて

人は痛みがあると、それを嫌悪します。これまでの人生の体験から、「痛み=苦」という方程式が完全に出来上がっていて、心が反応するのです。「痛い」という言葉を聞くだけで、背筋に緊張が走るような感じがする人もいるでしょう。

しかし落ち着いてよく見てみると、痛みというのは、様々な感覚の寄せ集めであり、しかも絶えず変化するものであることがわかります。

痛みというのは、必要があって起きています。大切な体からのメッセージです。痛みがあることで、体に何かが起きていることがわかります。良い悪いで判断をしがちな私たちの心は、痛みを悪いと分類するかもしれません。しかし、痛みの意味が分かり、それとともにいることを学ぶことは自分のあり方に大きな違いをもたらします。

私たちは、痛みを望ましくないものと思っています。しかし、ジョン・カバット・ジン博士によれば、「私たちは、痛みに対して嫌悪感があると思っていますが、実は、それは、“苦痛”に対する嫌悪感なのです・・・”痛み”というのは、実際の体験の一部分です。”苦痛 “は痛みに対する様々な反応の一つです・・・苦痛は、自分の考え方や感情、そして自分の体験の意味付けの仕方などに関係してきます」。「私たちが恐れているのは、痛みではなく、この苦痛の方なのです」。

このように、痛みは自分のことを観るために良いティーチャーとなってくれる可能性を秘めています。

しかし、アーサナをとっていて、鋭利痛（シャープな痛み）がある場合は、そのポーズを緩めるか、あるいは出るようにしましょう。もし、急性の痛みが激しく出てくるようであれば、物理的な損傷が起きている可能性があります。状態次第によっては、適切な医師の診断を受け、アドバイスを仰ぎましょう。

しかし、それが鈍痛や何かよくわからない感覚であれば、観察してみてください。ポーズを少し緩めることで観ることができるようになるならば、そのようにしましょう。「マインドフルネスストレス低減法（ジョン・カバット・ジン博士著）」には、瞑想で痛みが軽減されたり、痛みが心のあり方でコントロールできる例が挙げられています。また急性の痛みであっても、それを感じることで、感じないときよりは痛みが軽減すると言います。

(c)一般的な怪我の予防ガイドライン

□ 事前に怪我／負傷について聞く

クラスの始まる前に怪我について聞きましょう。言い出しにくい雰囲気を作ってしまうと、生徒は口を閉ざします。このため、言うことがお互いの信頼のためであること、安全をもたらすために重要ということを伝えましょう。また、事前にひとりひとりに聞くということが最良であることもあります。

□ ポーズのダイナミクスに基づくウォームアップと体の使い方に関する情報伝達

そのプラクティスで行うアーサナはどこをどのように使うから、このようにウォームアップする必要があるということを気にかけて、ウォームアップを行います。単純に物理的なウォームアップはもちろんですが、生徒に必要な体の動かし方を知らせながら行うと良いでしょう。例えば、バックベンドで必要なコアの安定は、ただ単に動かすだけではなかなかわかりにくいことでしょう。この場合は、説明を加える必要があります。

□ 室温／体温に気を配る

筋肉の緩み具合には室温や体温が大きな要因として働きます。特に寒い冬の時期は室温を適切なレベルに保つようにしましょう。

□ オプション／プロップを使う

生徒の状況をなるべく把握し、ポーズのオプションを出すようにしましょう。いくつかやりやすい方法から説明をして、積み上げていく方法もありますし、ポーズを紹介してからそのオプションを出していくのもいいでしょう。

例えば前者の場合、バシシタアーサナでは

「オプション１は、上の脚を体の前に出してバランスをとります。オプション２は、上の足の踵を下の足のつま先に付けましょう。オプション３は、上の足を下の足に重ねます。フルポーズは、上足の親指を手で持って、上に伸ばし上げましょう」のようになります。

□ いつでもポーズから出ていいことを伝える

生徒は基本的にがんばる人たちだという気持ちを持ってください。容易に限界を超えてしまう可能性があります。無理をしないで、いつでもポーズから出ていいと伝えてください。そして、それは自分に対するアヒムサであり、ヨーガの立派な実践の一つだと伝えます。

□ 生徒に無理なレベルのことを要求しない／させない

生徒の状況を見て、ポーズを選ぶようにしましょう。無理な状態に体を運ばせると怪我が起きる可能性が高くなります。体の動きや限界を感じ取れるだけの心や意識の余裕があるようにしましょう。

逆に生徒が明らかに無理をしている場合は、プロップを使うなりして、無理をさせないようにしましょう。それも生徒のためを思いやればのことです。

(d)怪我をしやすい部位の注意点

□ 膝

・膝の怪我の主な原因

過伸展、股関節の柔軟性不足による膝への負担（例：パドマアーサナ）、曲げ過ぎ状態での過負荷

・気をつけること

過伸展を防ぐ

膝の内外の伸びを均等にする（例：ヴィーラバドラアーサナ）

膝の曲げ角度が90度を超えないようにする

股関節を充分に温めてからパドマなどをする

ポーズのオプションの提供（アルダバッダパドマパスチモッターナアーサナ→ジャヌシールシャ）

（足首を曲げる）

□ ハムストリングス

・ハムストリングスの怪我の主な原因

膝が伸びている時の急激な伸び、無理なアジャスト

・気をつけること

充分なウォームアップ

力を抜ききった状態で伸ばさない

かかとを押し出さずに親指付け根を押し出すこと

筋腹を伸ばす意識をもつこと

痛みをすでに感じている時は、痛みが出るほど伸ばさない

□ 肘

・肘の怪我の主な原因

過伸展

・気をつけること

肘関節の適切なアライメント

□ 手首

・手首の怪我の主な原因

曲げすぎ、内側／外側への不均等な負荷

・気をつけること

手全体に均等に負荷を分散させる：親指と人指し指押す

ハスタバンダ（指を曲げて働かせる）

ブロックなどプロップの利用して負荷を軽減（ウルドゥバダヌラアーサナなど）

□ 腰

・腰の怪我の主な原因

冷えによる組織の硬直の際の強い負荷、弱いコア、骨盤の傾きや腰の詰りに対する意識の欠如

アライメントの崩れた後屈

・気をつけること

骨盤の傾き、腰のつまりなどへの注意

コアの強化

腿の内側への意識と内旋

ウォームアップ

第4章

ティーチャーとしての前進のために

自分はどのような人なのでしょうか？
何が長所で、どのようにすれば、自分の願いが叶い、そしてまた人のために最善を尽くすことができ、「全体性」としてのいのちをこの世界で最大の形でいかすことができるのでしょうか。
そのままであなたは完全な存在であることは真実です。そしてその上で、この現象界の世の中で、それを伝えていくには、「方便」としてのツールを効果的に使うことが必要です。
このために、自分の客観的な分析を行います。これによって、自分の特性を生かし、さらにそれぞれが自分らしさたっぷりのヨガの分かち合いをしましょう。

(a)自分の長所を知る

自分はどのような人間なのでしょうか。時間を取って、観ようとしたことはありますか？
自分が持っている素質の素晴らしさに気付いたことはありますか？

人間はそれぞれがそのままで完全な存在です。それに気付く事がヨーガです。

しかし、通常は自分の心が様々な「作用」を持つため、人は苦しみます。
そして、その心が自分のあり方に制限を加えます。そうして、どのようにあるかを形作っています。言い換えれば自分を開いて伸ばすのも、自分の可能性を閉ざしているのも、自分次第ということです。

まず、自分の長所をたくさん見つけましょう。自分の神聖さに目を見開きましょう。

(b)心の囚われに「気づく」ことによる解放

さらに自分の可能性を開いていく領域に入ります。
それは、自分の可能性に制限を加える心の囚われに「気づく」こと。解放されるかどうかはその時の状況次第であるため、結果に対する期待は手放しましょう。

囚われや自分の中にある考えは、何ら悪いものではありません。これまでの経験から自分を守ろうとしている自己防御的な働きです。それは誰にでもありますし、それがあるからこの世の中で生きていくことができます。自分を責める必要は全くありません。

ただ、自分の可能性が開いていくことを妨げたり、エネルギーを下げる囚われには、やはり気づいて、準備ができた時に解放されたいものです。自分が前に進めない状態に気付く時は、自分が何を握っているのか、そしてそれが真実かどうかを突き止め、必要ないならば手放す作業を行います。

(c)自分の闇に「気づく」

精神的な道は、現実に起きていることをはっきりと観て、それらを選り好みせず、自分の全てを抱き寄せて、そのままのいのちに寄り添うしなやかさと力強さをやしなうことです。これは、魂が歓ぶことですが、マインドが喜ぶことばかりではありません。

マインドの作用が強ければ強いほど、「概念」に引っ張られて、様々な自分を抱き寄せることが難しいかもしれません。しかし、抱き寄せることができるようになって初めて、自分の心の中の葛藤がおさまり、その闇の部分からある意味解放されることが起きます。

このため、自分の中にある闇の部分もしっかりと起きていることとしてみることも時には必要なのです。

しかし、それも観ても、それに抵抗したり、その部分を否定する必要はありません。それに「気づく」ことが大切なのです。

自分の中でそれを否定して抵抗すると、自分の中に自己分裂が起きます。そうなると、この分裂した闇の部分は孤立します。そして、それを否定し抵抗している自分がそれを責め続けて苦しみとなります。

さらには、この責める自分が、周りの環境の中に同じように「見える」対象が現われた時、その対象を攻めるようになってしまい、外とも闘いを起こします。このため、否定せず、それがあることを知り、それと共に共存する在り方を体得します。

□「ダークネスに気づく瞑想」

・自分が苦手としている人を思い浮かべます。その人の嫌なところを思いましょう。
・その人が目の前に来ていると想像し、その人に「あなたのここが嫌だ」と伝えます。伝えたら、その人が去ります。
・同じことを自分に対して言ってみましょう。あなたもそれをしていませんか？
・自分のその人に対する観方は、実は自分の中にあるのに自分が否定している要素の投影です。自分自身が行ってきたことに対する心の記憶を元に反応しています。
・それがわかったら、その部分を否定しないで、ただ、それに気づきましょう。何もコメントや判断せず、ただ、一緒にいます。しばらく過ごします。そして、もう一度その人に出てきてもらってください。今はどんな感じですか？

(d)思いやりの気持ちを育む

自分の中の長所やダークな側面をそのまま観たら、今度はそこから思いやりややさしい気持ちを育みます。

□「メッタ瞑想」

私／あなた／生きとし生けるものすべてが
① 幸せでありますように
② 健康でありますように
③ 願いが叶いますように
④ 自由で楽しくいられますように

□「自分を抱き寄せる瞑想」

心の中で自分自身の全てを近く抱き寄せて、その感覚一色になって浸ります。

(e)SWOT分析

「SWOT（スウォット）」とは、それぞれ以下を意味します。

Strength：強み	**W**eakness：弱み	**O**pportunity：機会	**T**hreat：脅威

自分の「強み」（秀でているところ）、「弱み」（改善したいところ）、「機会」（外部的な機会）、「脅威」（外部的な阻害要因）を思いつく限り、書き出します。

これは、何か良く見せるためのものではなく、現状を正確に分析することによって、自分が行うべきことを導きだすツールです。これは、瞑想と同じように、ヴァーチャルリアリティの世界から抜け出し、リアリティを直視し、そのリアリティに基づいた確かな一歩を踏み出すためのものです。

この分析が終わった後に、そこから行動計画を導きだすことができます。

■ 強 み

■ 機 会

この分析が終わった後に、そこから行動計画を導きだすことができます。

「強み」で出てきたことは、さらにそれを伸ばすために行うことを考えます。

「弱み」で出てきたことは、克服するために行うことを考えます。

「機会」で出てきたことは、それを適切に活かすために行うことを考えます。

「脅威」で出てきたことは、それになるべく影響を受けないように講じる対策を考えます。

■ 弱 み

■ 脅 威

ティーチャーとして毎日の生活を続けていくと、その忙しさの中に、大きなピクチャーや元々の意図を忘れがちになります。定期的に、自分を見つめ、自分に問いかける時間をもつようにしましょう。

このような振り返りは、定期的に「リトリート（後述）」をして行うことがおすすめです。

参考までに質問項目を挙げます。

自分の状態をみてみましょう

・あなたが人生でこれは成し遂げたいという大きなゴールは？

・それに辿り着くために５年間で達成したいことは（中期ゴール）？

・それに辿り着くために１～２年間で達成したいことは（短期ゴール）？

・そのために明日からどのように過ごしますか？

・あなたはヨーガを何のために行っていますか？

・あなたはヨーガをなぜ教えているのですか？

・あなたの心の中で今課題となっていることは何ですか？ そして、それをどう解決しますか？

あなたの「わくわく」を描こう！

ヨーガ·ティーチャーが、ヨーガのティーチングによって生計を立てていくことは、難しいという話がよく聞かれます。しかしそれも、自分の意志次第やそれぞれの置かれた境遇です。

しっかりとした自分の意志、生徒への思いやりという意図、スキル、そして、それ相応のマーケティングを行うことで、不可能に見えることが可能になることもあります。

しかし、ヨーガを教えるという意図が経済的な理由によって、阻まれることがあると、それは思いもよらず結果に響きます。ティーチャーが何を大切にしてヨーガをティーチングしているかは、生徒に伝わります。そのことを心に留めておいてください。何よりも私たちは、ヨーガによって生徒が自分を生きることをサポートする役割を担うことが一番大切なことであり、それなくしては、ヨーガを教えていると言うことにはならないと、強く感じ続けてください。

ヨーガ·ティーチャーがヨーガを教える場は、2種類あります。

それは、ヨーガ·スタジオの所属ティーチャーとしてクラスを行う場を提供してもらうか、あるいは、自身でクラスを立ち上げ、企画管理することでクラスを行う場を持つかです。それぞれに、利点があり、それぞれが素晴らしいことです。

(a)スタジオ所属ティーチャーとしてクラスを持つこと

スタジオに所属するためには、様々な方法があります。ウェブサイトや関連雑誌などでの求人情報も有効かもしれませんが、現状はやはりすでに所属しているティーチャーの紹介だったり、代行を重ねて信用を得たり、そこで生徒としてプラクティスを続けることによって、その場所の理念を知った上でゆくゆく所属することになるなど様々です。

所属型の場合も、ヨーガを教えることのみで生計を立てる場合、また他の職につきながら行う場合があります。

しかし、無理にそのように持っていくというよりも、自分のプラクティスを続け、しっかりと道を歩んでいくことによって、自ずとそのようになっていくでしょう。

<メリット>
- ○ クラス内容に専念できる
- ○ 環境が整っている
- ○ 宣伝をある程度任せることができる
- ○ 比較的多くの人に教える機会がある

<デメリット>
- ● 内容が決まっている場合がある(メリットにもなる)
- ● スタジオ規定がある(メリットにもなる)
- ● 報酬が限定的
- ● 生徒との関係が自主企画に比べて構築しにくい

(b)自主企画／主催してクラスを持つこと

自主企画をすることは、チャレンジングはありますが、多くのメリットがあります。生徒としっかりとつながり、そこに完全な自立性をもってクラスを行えるため、やりがいをより感じやすいかもしれません。

ただ、スタジオに所属する場合に比べ、自分の力量が多く影響してきますから、難しいこともあるでしょう。

スタジオ所属の場合もそれは起こりますが、自主企画でコミュニティクラスを持ち、生徒と長い関係をもつことは、ティーチャーとしてかけがえのない財産になります。その関係性の中でお互いが成長するプロセスを体験することはとても大切です。最初のうちは、友人に来てもらうところから初めてもいいでしょう。

また、宣伝に関して、様々な方法やツールがありますが、やはり「口コミ」が一番大切で効果的であることを覚えておいてください。

また自主企画／主催型の場合も、ひとりで行う場合や、誰かとタッグを組んだり、またグループで活動する場合などがあります。

<メリット>
- ○ **自分の裁量で内容が決められる**
- ○ **生徒との深い関係が比較的築きやすい**
- ○ **経費次第だが報酬がより限定的でない**
- ○ **力量が試される**

<デメリット>
- ● **宣伝など全てが自分で管理する必要がある**
- ● **運営上のリスクがある**

(c)スタジオ立ち上げによってクラスを持つこと

スタジオを立ち上げることは非情にチャレンジングであるという側面もありつつも、やはり人やエネルギーが集まる場所を設けるという点において、とても魅力的なものです。

場所を設けるとそこには吸引力が生まれ、そこで生徒が解放され、可能性を開いていくのを目の当たりにすることは、この上ない喜びとなるでしょう。

しかし、やはり最初のコンセプト作りから、内装工事、広告など非常に行うことがたくさんあることも事実です。

スタジオ立ち上げには、自己出資型、またはどこかの資本があり、そこから依頼されての立ち上げというケースもあります。

<メリット>
- ○ **自分のスタジオを持てる**
- ○ **生徒との深い関係が築きやすい**
- ○ **場を設けることによる付加価値の創造**

<デメリット>
- ● **経営面での作業に追われる可能性**
- ● **運営上のリスクがある**

□ 自主企画の準備

・ヨーガを届けたい生徒層や場所を考える

公民館などでの一般対象、企業、子供、お年寄り、その他

・内容を考える

ビギナー向けアーサナクラス、朝の目覚めクラス、体の素晴らしさを感じるクラス、瞑想クラスなど

・開催形態

個人対象の「プライベートレッスン」
毎週など定期的に開催する「レギュラークラス」
複数回のパッケージでの開催になる「集中／シリーズクラス」
深く自主参加型で学ぶ「ワークショップ」

・パブリックメディアの活用による宣伝

新聞、雑誌、地域紙、テレビなどのマスメディア
ヨーガのポータルサイトやフリーペーパー
ツイッター、facebookなどソーシャルネットワーキングサービスの活用

・プライベートメディアの活用による宣伝

ウェブサイト／ブログ
メールマガジン発行システム
ニュースレター（手書きのものなど）
パンフレット、フライヤーなどのプロモーションのためのグッズ

・初めての人が来やすいように制度を作る

初回無料
紹介制度

・その他ツールを整える

名刺、アンケート、免責承諾書、個人情報管理に関するプライバシーポリシー

＜免責承諾書の例＞

■ 私は、下記内容について承諾いたします。

1. ○○○○の指導の下、私個人の責任の下に安全に注意を払い、自らの身体的限界を超えない範囲でレッスンを受講することを承諾します。
2. 私の健康状態は現在良好であり、レッスン受講に何ら問題がないことを認めます。
3. ヨーガは、身体の治療、診断を目的とした医療行為とは異なることを理解しています。
4. レッスン中に万が一負傷・疾病などが発生し、罹病した場合、後遺症が発生した場合、死亡した場合についても自ら責任を負うことを承諾し、レッスンに関わる全ての関係者に対する一切の責任を問わないことを承諾します。
5. 所有物の破損、損失に関しても自ら責任を負うことを承諾します。

＜プライバシーポリシーの例＞

○○○○は、個人情報に関連する法令を遵守し、生徒の皆様にご提供いただいた個人情報を慎重に取り扱い、プライバシーの保護に努めます。

必要な範囲でお客様の情報をお預かりし、お預かりした個人情報は、以下の目的のために利用いたします。

･○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

･○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

お預かりした情報は第三者（データ管理を委託している会社を除く）に提供、開示など一切いたしません。ただし、法令等により開示が求められた場合はその限りではありません。

ユーザー様のご希望で個人情報の使用･保存の拒否、各種のメール案内等の通知をご希望されない場合は、ご連絡をいただければご希望通りの対応をさせていただきます。

(d)価格設定について

ヨーガクラスの受講費用の設定はどのようにおこなうのでしょう？ いくつかの方法があります。

□ 市場価格を見て比較対象を作る

インターネットなどで調査をして、大体の市場価格を把握しましょう。それを参考にして設定します。

活動地域によって、差があるでしょうから、自分の活動地域の値を参考にします。

□ 経費を計算して予算を組む

会場費、交通費、宣伝費、通信費、物品代などを経費として予算組みを行います。

さらには、自分のスキルアップのためのワークショップ受講費なども全体として経費に含めます。

生徒が何人はいることで、どのくらいのプロフィットが出るのかを把握しておきます。

逆に、必要なプロフィットが入るためには、何人の生徒が入る必要があるのか把握します。

□ 価格設定の想定を行いましょう。

市場価格に会わせた受講費設定にした場合、受講費を高く設定し、少人数を想定した場合、受講費を低く設定して、生徒の数が多いことを想定した場合のプロフィット動向を把握し、また現実的な状態を勘案して、受講費設定のための材料を作ります。

□ 必要以上のディスカウントをしない

自分のクラスの質に見合わない、低価格を設定するより、しっかりと見合った費用を出す方が良い場合があることに留意しましょう。これは、事前準備をしっかりと行ったり、生徒にもそれに敬意を持ってもらうことにもなります。

クラスのデザイニングに慣れてくると、毎回ほぼ同じシークエンスになったり、自分に特定の癖が出てくることがあります。こういう時こそ、成長するチャンスであると考えてください。これを防ぎ、さらなる成長につなげていくためにも、以下を適切なペースで行うことをお勧めします。

(a)セルフプラクティス

これが一番大切です。自分一人で向き合い、深いところにアクセスし、自分を変容させていくプロセスなしに、教えることはそれほど楽しくないかもしれません。他の場所で学ぶことも大切ですが、それをしっかりと自分の中で消化することが必要です。

(b)自分のクラスの録音とレビュー

自分のクラスをICレコーダーなどで録音し、それを聴きます。メモを用意し、気になったことと良かったことの欄を設けて、メモを取りましょう。

良かったところは自分の中で喜ぶ材料にし、さらに伸ばしていくようにします。

気になったところは改善点として書き出し、それを次回に気をつけるようにする、また改善していくために必要な行動を書き出してそれを次のクラスで実践します。

(c)様々な場に赴き、学びを継続する

ヨーガはやはり人から教わるのが最良の方法です。本やDVDでは限界があります。クラスを受けにいったり、ワークショップにでたり、実際に足を運んで学びましょう。

このためにもやはり自分のティーチャーがいた方がいいです。アーサナはまだしも、瞑想や人生のことになると、導いてくれる先生がいるのといないのとでは大きく変わってきます。ティーチャーを見つけることをお勧めします。

(d)リトリートについて

リトリートは完全に自分一人になり、自分に向き合う時間です。決めた時間、沈黙を保ち、人と会わないようにして、自分と共にいる時間をもちます。特定の瞑想テーマについて取り組んでも構いません。

(e)ワークショップ・ジプシーにならない

前のポイントと矛盾するように聞こえるかもしれませんか、ワークショップやTTを受講しすぎることにも注意が必要でしょう。新しい先生やメソッドは確かにワクワクする新鮮なものです。しかし、ある程度の期間継続的に実践し、自分のものに落とし込むまでは、その体験を深めることをお勧めします。

ヨーガは客観性を高めるものではありません。あくまでも自分の主観を突き詰めていくこと。その先にあるものに触れることです。しっかりと自分で咀嚼し、体得することに一番の重点を置きましょう。

(f)先生のいうことを鵜呑みにしない

ヨーガは基本的に、きわめて個人的な体験であり、一人ひとりのユニークな個性の可能性をより開き、幸せになるために行なわれるものです。「この先生がこう言ったから」「本に書いてあったから」とそのまま鵜呑みで情報を受け入れるのではなく、かといって疑いすぎるのでもなく、自分にとってそれがどのような意味合いを持つかを大切にしていきましょう。

(e)の部分にも通じてきますが、結局、ヨーガは自分にとってどうかということ。自分の体験を最も大切にしましょう。

In respect to all the great teachers

masa

ヨーガ・ティーチャー・トレーニング
in Nagoya
トレーニング・マニュアル

Yoga Saraswati

2016年4月1日 発行　著者／発行者: masa(中島正明)
〒108-0075 東京都港区港南4-6-8 ワールドシティタワーズ1308
http://www.masa-yoga.com

ヨーガは直接伝達を重んじます。資料の共有および無断転載を固く禁止します。
株式会社ユニバーサルライフ 2014, All Rights Reserved