Vinyasa

Flow Yoga Teacher Training

ヴィンヤサフローヨガ指導者養成講座

中島正明

Copylight by yoga generation

1 「ヴィンヤサ」とは?

「ヴィンヤサ」とは、一般的には、呼吸と動きを連動させて（Movement Synchronized with the breath）、流れるように動くハタヨガのスタイルを指します。広義では、「ヴィンヤサフロー」「ハタフロー」など、「○○フロー」と銘打たれているものがそれに当たると言っていいでしょう。

ゆっくりとしたスムースなウジャイ呼吸に導かれて、流れるように動き、それに心がピターッとひとつになって融合されて行く。その中で、生徒は深いトランス状態になり、自己変容を遂げていく。

このように、ヴィンヤサは、ヨガが最高峰の人間開発ツールであるという点において、極めて効果の高いヨガの実践手法です。

ヴィンヤサ（Vinyasa）と言うサンスクリット語には、二つの意味合いがあり、

(1)「Vi＝特別な方法で」「nyasa＝置く、触れる」
(2)「Vi= ヴァリエーション」「nyasa= 規定された枠組みの中で」

という取り方があります。

本講座では、主に（1）を採用し、講義を進めていきます。

また、シークエンスの技術の中では、(2)、つまり、ヴィンヤサの効果が最大限なものとなるよう適切な順番を守り、ポーズを配置していくことを重視します。

ヴィンヤサでは、「ヴィンヤサ・クラマ」という概念が重視されます。

ヴィンヤサは前記したものですが、「クラマ」とは、適切な順番でひとステップずつ段階を踏んで、進んで行くことを意味します。

これは、一人ひとりに適切なプロセスがあることを意味しており、各個人の状態に合わせて無理なく実践を深めていくことが求められています。

また狭義では、「アド・ムカ・シュヴァン・アーサナ→パラカアーサナ（プランク）→チャトランガ・ダンダ・アーサナ（or アシュタンガ・ナマスカーラ・アーサナ）→ブジャンガ・アーサナ（ウルドゥバ・ムカ・シュヴァン・アーサナ→アド・ムカ・シュヴァン・アーサナ）の流れを「ヴィンヤサ」と称することもあり、この講座でもそのように使うことがあります。

まず、このヴィンヤサでなぜ人が変容していくのか、そのカラクリから学んで行きましょう。

キーワードは、以下のものが（これらに限りませんが）挙げられます。

- **呼吸**
- **トランス（深い変性意識）**
- **R ゆらぎ**
- **ホメオスタシス**
- **気づき**
- **生得的ゴールと後天的ゴール**
- **脱力**
- **内部表現**
- **潜在意識と顕在意識**
- **心身一如**

2 ヴィンヤサで人生が変わるカラクリ
～トランス（変性意識）と自己変容

3 ヴィンヤサと呼吸
～ヴィンヤサのための人生最大の呼吸を獲得する

呼吸は、ヴィンヤサでは最も大切なファクターです。呼吸をしやすい体つくりをし、そして、波のように流れるウジャイ呼吸に導かれ、さらに最大の呼吸で圧倒的なトランス状態を生み出します。

通常、呼吸の回数は、1分間で6回ほどですが、これはさらに長くしていってもいいでしょう。長い行者になると、1分間に2回ほどのペースになります。

呼吸の種類としては、

（1）広がる動きを伴う吸気を、
「ブラフマナ・クリヤ」（Brahmana kriya）
（2）収縮の動きを伴う呼気を、
「ランガーナ・クリヤ」（Langhana kriya）
といい、二つ合わさったものを、「アヌローマ」といいます。

呼吸に集中することを「アナンタ・サマパッティ」といい、ヴィンヤサでは、ウジャイ呼吸に集中することで、ヨガの実践に深みを出します。

呼吸の解剖学

動きとの関連性

ウジャイ呼吸・
足芯呼吸・
シームレスブレス

4 アーサナの基本

ヨーガ・スートラの2.46に「アーサナとは安定して快適であるものである」という有名な記述があります。また、これは、「上虚下実」という理想的な体のあり方とも共通するコンセプトでしょう。

ここでは、アーサナの基本について押さえ、ヴィンヤサがより効果的に実践できる土台を作りましょう

筋出力とパフォーマンス

各基本動作 a 前屈

各基本動作 D 後屈

C 側屈

各基本動作 d ツイスト

e バランス

立位の基本

a HIP OPEN

b HIP SQUARE

5 柔軟性について

柔軟性をあげる事は、体の可動域を増大させるだけでなく、心のあり方に大きく作用し、また、最近の論文では動脈硬化を防ぐ効果があるなどの効果があることが知られています。

柔軟性は、ただただ緩めればいいというようなものではありません。ここでは安全かつ、効果的に柔軟性を高める方法を学びます。

ホメオスタシスの逆用

柔軟性とは筋出力で出す

緩めること

柔軟性の生理解剖学

6 脱力と流体

「脱力」。これはもう一生かけて取り組んでいいビッグテーマです。ありとあらゆる各方面で脱力の大切さは説かれています。

これは、単に体の脱力のみならず、心の脱力も然りです。これがわかれば、人生の問題は解決したと言っても過言でないほどの重要なトピックです（というこの文体が脱力していませんね）。

ヴィンヤサのみならず、私たちに備わっている身体機能を最大限に発揮するには脱力が欠かせません。しかし、力を抜いたら力がでるということは常識的信条とは整合が取れにくいために、脱力は難しいことになっている例が散見されます。

このため、その根拠を徹底的に理解しておく必要があります。

masa-yogaでは、脱力を「筋肉、筋膜、皮膚の不必要な緊張が抜け、各個人の最大パフォーマンスが発揮されている、あるいは発揮される潜在性がある状態」と定義しています。

ここでは、この定義に近づける体つくりについて実践しましょう。

力を抜いたら力が出るカラクリ

鞭手

とことん緩める〜筋膜リリース

肚を作る〜上虚下実〜Sthila Sukham Asanam

流体の極意

7 チクセントミハイ博士のフロー理論を取り入れる

・フロー理論とは?

Csikszentmihalyi博士により提唱された「フロー」とは、内発的に動機づけられた自己の没入感覚を伴う楽しい経験を指し、フロー状態にあるとき、人は高いレベルの集中力を示し、楽しさ、満足感、状況のコントロール感、自尊感情の高まりなどを経験する。

また、これまでのフロー研究では、フロー経験と主観的幸福感、生産的活動への参加意欲、学習意欲、創造性などとの間に密接な関係があることが報告されており、日本人を対象とした調査においても、フロー経験の頻度と日常生活における充実感との間に正の相関が見出されている。

・フロー状態の特徴

（1）能力の水準と難易度とのバランス
活動が易しすぎず、難しすぎない
（2）自分のしていることに集中できている
（3）明確な目標がある
（4）直接的なフィードバックがある
（5）意識から日々の生活の気苦労や欲求不満を取り除く、
深いけれども無理のない没入状態
（6）自分の行為を統制している感覚をともなう
（7）自己についての意識は消失
活動と意識の融合
（8）時間の経過の感覚が変わる

また、脳科学では、快感を感じるときは何かしら「変化」があり、それによって、感覚器官がそれを捉え、神経興奮と生命電流が発生することで起きる。

・体内に必要な要素が不足した状態で必要な要素が供給されると、
　満足感や快感を感じるようにできている
・過剰供給は苦痛となってしまう
・同じ要素が供給され続けると快感の度合いが減退する
・ある程度の許容できる範囲の苦痛に対しては、
　好ましい能動的衝動が生み出され、発展と進化を導く
・快感は以下のように分類できる

1）神経覚醒興奮による快感
　～快感神経の興奮による気分の高揚と肉体の活性化：緊張
2）神経興奮抑制作用による快感
　～ストレスがある時に苦痛を感知する神経の抑制～ 安らぎの快感：弛

要は…

・自分が何をしていて（what）、
**　それ実践する意義（why）を知り、インスパイアされ**
・各個人がそれぞれの「エッジ」にいて（where）
・変化とメリハリのある展開の中で
**　（生命電流を流すこと）（How）**
・集中状態、没入状態にあり（How）
・意識化できていること（How）

8 インストラクションの技術

生徒とヴィンヤサの体験を共有するにあたって、ティーチャーの出すインストラクションは、生徒の体験に大きな影響を及ぼします。ここでは、有効にインストラクションを使い、生徒の体験が深まる、また自己変容を導くにはどのようにすればいいかを探っていきましょう。

基本的にインストラクションは、自分のヨ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、実況中継に似た要素が強いものです。

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。その大元であるヴィンヤサの体験を自分で深め、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、言葉は自ずと口から出てくるようになります。

また、ヴィンヤサでは、そのリズム感が特に要求されます。

リズム感を持つことを、私は「メトロノームを頭に飼う」と言っていますが、常に自覚的あるいは無自覚的に一定のリズムが刻まれていることが有効でしょう。

□ 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。

□ 流れを妨げない呼吸の指示出しとバリエーション

生徒の呼吸の長さは各個人によって違います。このため、
その流れを均一化することなく（時折、あえて均一化することもあります）、
生徒の流れのリズムを妨げない、
つまり時間軸を規定しないインストラクションが求められます。
また、同じ言葉がリフレインされると耳障りであるため、
単語レベルでのバリエーションも持つようにしましょう。

□ 文字数を操り、リズムを操る。

俳句のように同じ文字数でインストラクションが
運ばれるととても気持ちいい印象になります。
かつ、リズムも操れると非常にいいでしょう。
例えば、4分音符、8分音符、3連などの変速リズムを
インストラクションに取り入れる事で、緩急をつけることができます。

□ 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。

□ 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処理するエネルギーが
最小化されるように心がけます。
思考が走ると、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、
わかりやすいインストラクションにしましょう。

□ 適度な情報量

いくら消化しやすい食べ物でも食べすぎるとお腹を壊してしまいます。
同様に、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
使っていまい、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、情報を詰めすぎず、
シンプルさを保つようにしましょう。

□ 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。
体感を伴わず、拝借したものでリードするとそれは必ず生徒に伝わります。
「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。

□ 沈黙を上手に使う

生徒がヨガで変容していくには気づきが必要です。
これには必要な情報が伝わった上で、
生徒が安心し、そして内的静寂の中で深く集中することが必要です。
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。

□ 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」「えーと」「次に」など、自分の言葉に注意しましょう。

□ 曖昧な表現を使わない

「少し」「ちょっと」など、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するため、
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。

□ 動きをつなげる：土台から上へ

ここはヴィンヤサでは時間的制約から難しいところではありますが、
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。
「（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、後ろ足太腿を内側に回します」

□ 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。
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。
胸から両腕にエネルギーが流れるのを感じましょう」

□ 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。

9 変性意識とトランス、ラポール

10 シークエンスの技術
〜ヴィンヤサ・クラマ

他のスタイルのヨガ同様、ヴィンヤサでも、どのように適切な順番を守り、特別な方法でポーズを配置していくかは大きなテーマです。

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。人の数だけ、ヨガがあります。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。生徒は自分で切り開いていく力を持っているという、彼らを信じる能力が、ティーチャーには必要です。

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のか、クラスの案内はどのようにされているのか、スタジオの場所柄からどのような体験が求められていると考えられるか、など多くの考慮する材料があります。以下、列記します。

□ 生徒層

年齢、職業、ヨガ歴、ヴィンヤサの経験、性別などを勘案し、どんな人がクラスにはいるのか、予想できる範囲で考慮します。生徒はヨ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。

□ 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?それから、生徒が内に持つ期待を考えておきましょう。また、クラスの時間の長さも同様に考慮する必要があります。

□ 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はあまり組みたくないものです。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

□ 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、その日のテーマやクラスの内容を知らせます。そのテーマを選んだ経緯について話してもいいでしょう。

「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。

また、必要なプロップについても、知らせてもいいでしょう。

□ センタリング〜心を落ち着かせ、ヨガをする準備を整える時間

ヨガの間は、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。このため、座って呼吸を観る、マントラを唱えるなど、クラスに入る前にヨガを行う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、体の状態を選んでもいいでしょう。その場合は、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。

□ 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準備をする過程です。ヴィンヤサに限ったものではありませんが、ウォームアップには以下の目的があります。

・呼吸がしやすい体に整える
・予備緊張を取り除く
・クラスの体験がより深まるために、集中状態を作ること
・アーサナが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、筋活性

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、反復的な動きや腹筋を使う動き、また少しホールドすることを用いて、エネルギーを高めます。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。また、アーサナを使ってウォームアップすることもできます。

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勘案し、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れ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

□ 全体のバランスを考える（陰陽バランス）

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。

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。

□ ピークシークエンスへと積み上げる

メインとなるシークエンスを設定します。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。ピークシークエンスをきめたら、それらに含まれる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。

□ 繰り返しの動きでトランスを促す

シンプルなシークエンスを何度も繰り返すことも、動きについて考えずにフローに没頭することができるので、非常に有用な方法です。

□ アクティブに流れてホールド

シークエンスの随所にあるアーサナをホールドする時間を設けましょう。それによって、より内観を高めることができ、気づきの効果が上がります。

□ 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

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、生徒がヨガに入り込むことができます。

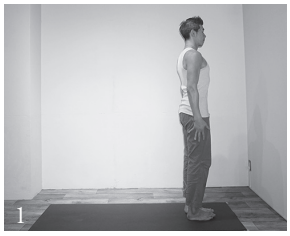
トランジションにも大きなものと小さなものがあります。

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。

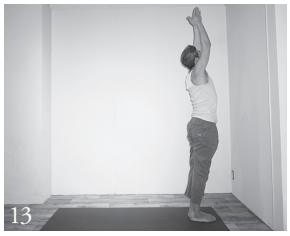
小さなものには、ポーズからポーズに移る時。その間には、前に行ったポーズの感覚的余韻やポーズの持つ精神的効果を探るために内面を感じる時間をもつなど、様々なものが考えられるでしょう。

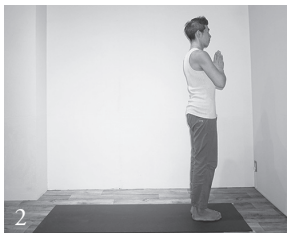
11 シークエンス

太陽礼拝 クラシカル 1


1

7


13


2

8

14

3

9

4

10

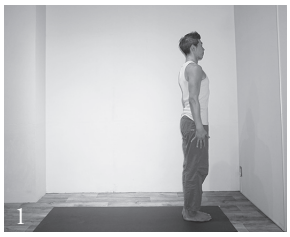
5

11

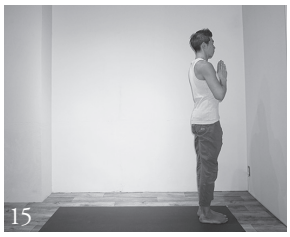
6

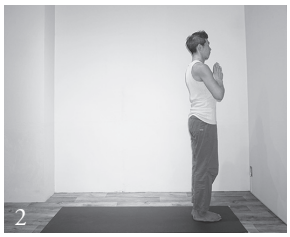
12

太陽礼拝 クラシカル 2


1

8


15


2

9

3

10

4

11

5

12

6

13

7

14

太陽礼拝 A

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

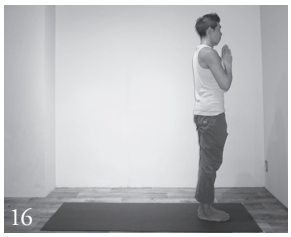
11

12

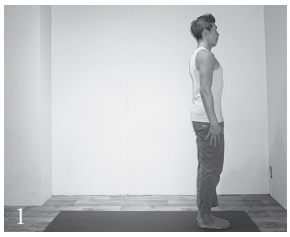
13

14

15

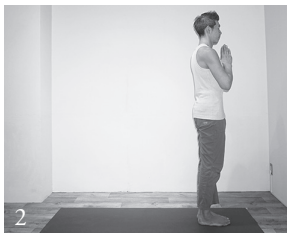

16

太陽礼拝 B


1

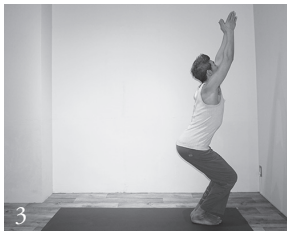
8

15

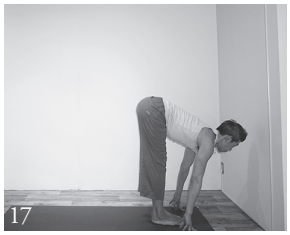

2

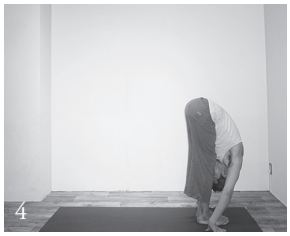
9

16


3

10

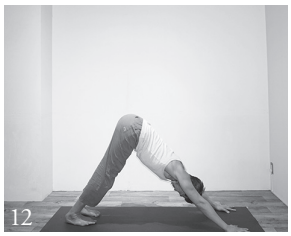

17

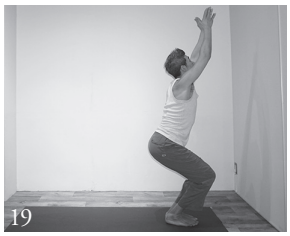

4

11

18

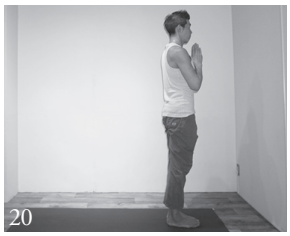
5


12


19

6

13


20

7

14

鞭手 1&2

1

8

2

9

3

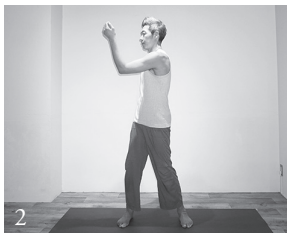
4

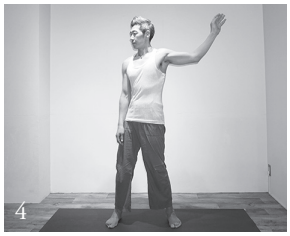
5

6

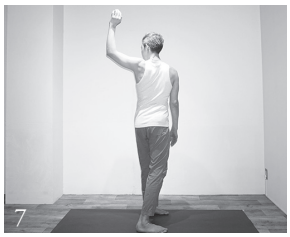
7

鞭手 3





鞭手 3

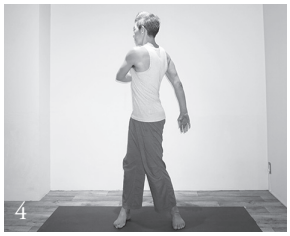


スワイショウ

1

2

3


4

5

6

樹林気功

1

2

3

4

5

6

7

マンダラナマスカーラⅠ

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

マンダラナマスカーラ II

1

8

2

9

3

10

4

11

5

12

6

13

7

パンチャヴァーユプラーナヤーマシークエンス

1

8

2

9

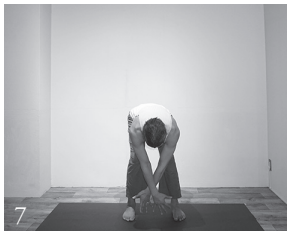
3

10

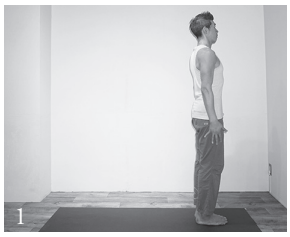
4

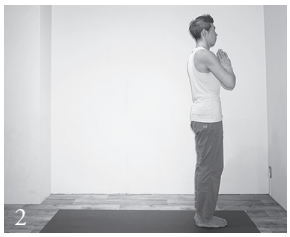
5

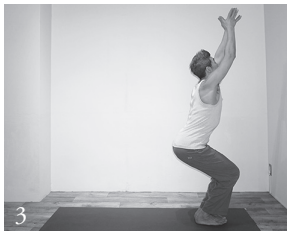
6


7

バウンスシークエンス


1


2

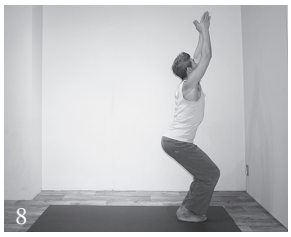

3

4

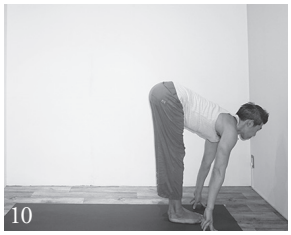
5

6

7


8

9


10

11

12

13

14

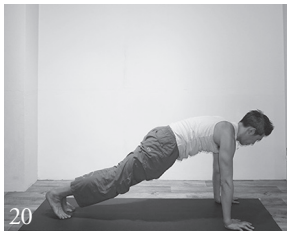
15

16

17

18

19


20

21

バウンスシークエンス

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

バウンスシークエンス

ローランジシークエンス

1

2

3

4

5

6

7

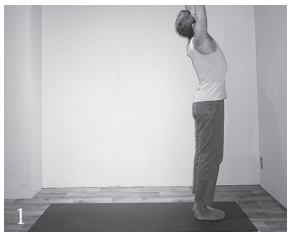
8

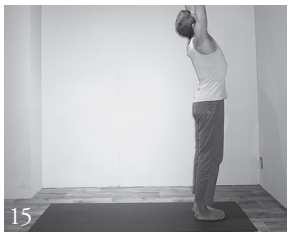
9

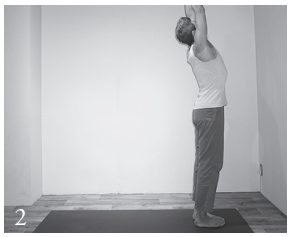
10

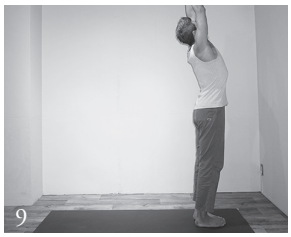
11

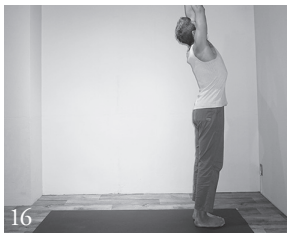
ダンシングウォリア

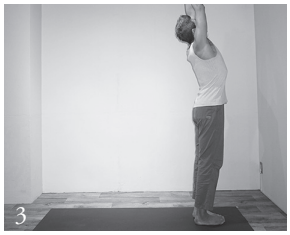


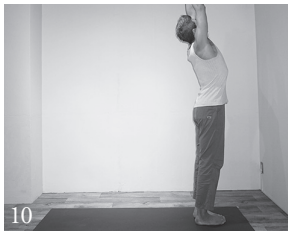


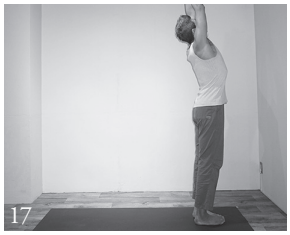


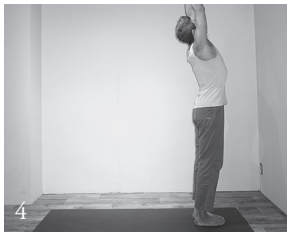


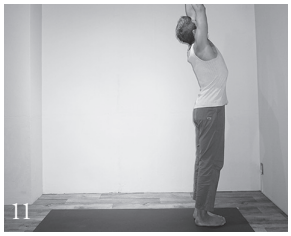


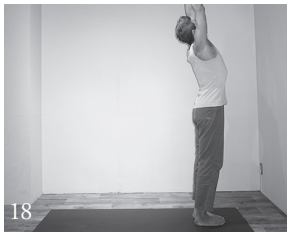


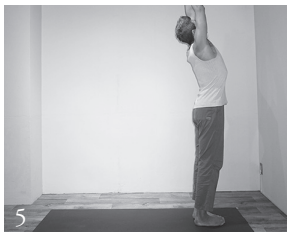


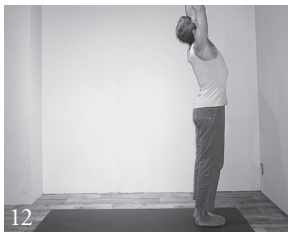


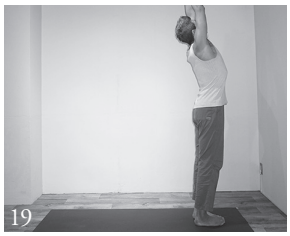


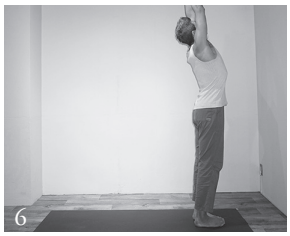


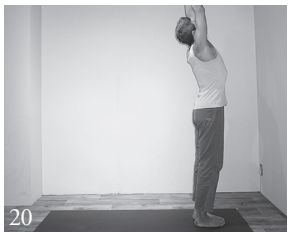


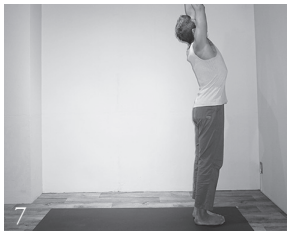


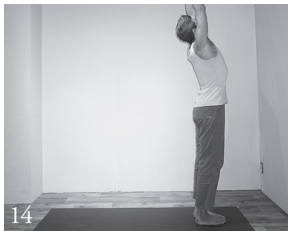


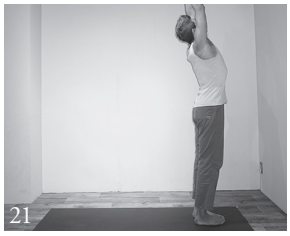












ダンシングウォリアアレンジ 1

1

8

2

9

3

4

5

6

7

ダンシングウォリアアレンジ 2

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

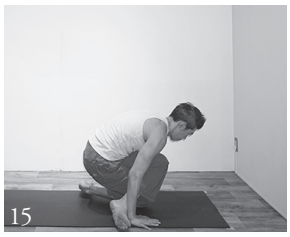
16

17

ダンシングウォリアアレンジ3

1

8


15

2

9

16

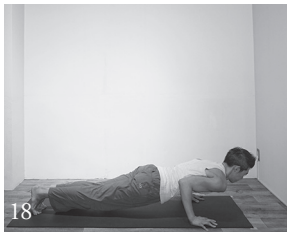
3

10

17

4

11


18

5

12

19

6

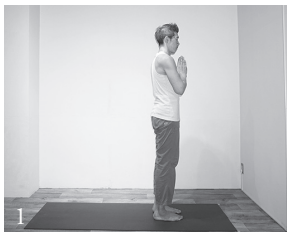
13

20

7

14

ミッドレンジシークエンス


1

2

3

4

5

6

7

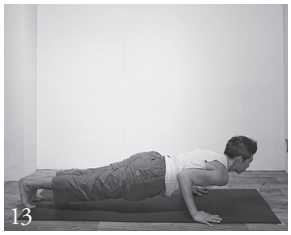
8

9

10

11

12


13

14

15

16

17

18

19

20

21

S6シークエンス

1

8

15

2

9

16

3

10

17

4

11

18

5

12

19

6

13

20

7

14

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

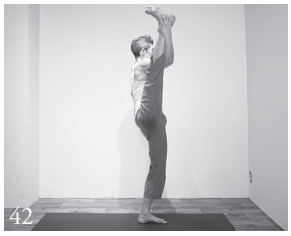
37

38

39

40

41


42

43

44

S6シークエンス

ダンスオブシングルレッグ

1

8

15

2

9

16

3

10

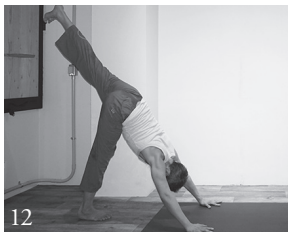
17

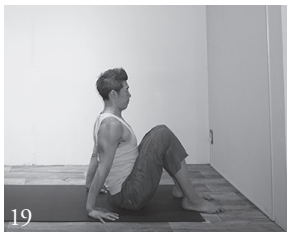
4

11

18

5


12


19

6

13

20

7

14

21

abシークエンス

1

2

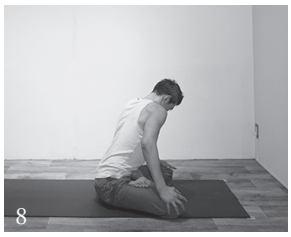
3

4

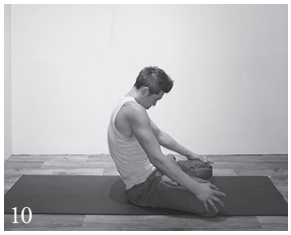
5

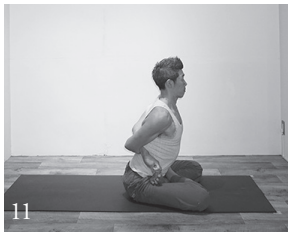
6

7


8

9


10

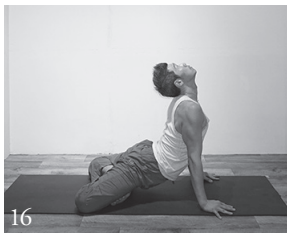

11

12

13

14

15


16

17

Vinyasa

Flow Yoga
Teacher Training

ヴィンヤサフローヨガ指導者養成講座 マニュアル

2018年3月20日 発行

著者 中島正明

発行 酒造博明

発行所：株式会社オハナスマイル
〒153-0052 東京都目黒区祐天寺 2-9-4 虎ノ門ビル 2F
TEL 03（3760）9129
FAX 03（3760）9700
http://www.ohanasmile.com/
http://www.yoga-gene.com/

ヨガは直接伝達を重んじます。資料の共有及び無断転載を固く禁止します。

yoga generation 2018, All Rights Reserrved

the text of this manual is all written and produced by Masaaki Nakajima