

AFAA YOGA



International Licensee

WORKSHOP MANUAL

AFAA ヨガ

インストラクターズ・マニュアル

AFAA プラクティカル・ヨガ・インストラクターライセンスの目的は、これからインストラクターになる（可能性のある）人たちにヨガを紹介することです。このマニュアルだけでは、ヨガの方法の全てを学ぶことはできません。というのも、実際のところ、これは生涯を通じて開発していくプロセスだからです。ヨガの道は長く、曲がりくねっていますが、その先には、身体的な意味でも、感情的な意味でも、精神的な意味でもすばらしい新境地が待っています。ただし、目的地や終わりはありません。あるのは、いつまでも続く、長い探索の道なのです。

このライセンスで試みるのは、参加者に具体的なアーサナ、つまりポーズ（このプログラムでは、「ポーズ」と「アーサナ」という言葉を同じ意味で使っている）をよく理解してもらうことです。なぜ特定のアーサナを組み合わせると、体のバランスがうまくとれるようになるのか、あるいは、アーサナを安全に教える適切な方法を説明していきます。

「AFAA5 クエスション」に基づいてヨガの姿勢を評価する方法や、クラスで利用するためには、どのようなポーズのモディフィケーション、プログレッションが適切なのかを見極める方法も学びます

ヨガを辞典等で調べてみますと・・・

【ヨガ】

古代から伝わるインドの宗教的実践の方法。精神を統一し、物質の束縛から解脱をはかる（広辞苑）呼吸を整え感覚や意識を統御して悟りの境地に達するための方法（イミダス '05）といった感じで、項目索引では、「宗教」の分野に属するものが大半です。用語についても、一昔前に日本全土を震撼させた、あのカルト宗教団体が修業に頻繁に使っていた言葉（【サンスクリット語】古代インドの文章語で梵語[ぼんご]ともいう）も多く目にします。全てのヨガ用語は、複雑な語尾変化・活用を有するサンスクリット語ゆえに、本マニュアルを読まれる方は、何やら謎めいた単語の羅列で、難解な読み物という印象をおもちになることでしょう。

【ヨガ】という言葉ひとつとりましても、日本では【ヨーガ】と呼んだりもします。これは、サンスクリット語の発音に、より近いということからです。本マニュアルでは、【ヨガ】という一般的表記で統一しております。

この様に、本マニュアル内で使用される用語は可能な限り広く一般的に採用されている呼び方で統一させて頂いておりますが、必ずしも正確なものではない（完全なカナ表記は不可能）ということを予めご理解ください。

また、4000年もの歴史を経て形成されたヨガは、健康法としての完成度も高く、心と体の歪に苛まれる現代人には、正に理想的な身体的修練法といえます。ヨガは、インドの伝統医学アーユルヴェーダとは異なり体系化がしっかりなされていないため科学的根拠に

乏しい面は否めません。

加えて、当時は筋の解剖や生理的な性質がまだ解明されていなかった時代です。科学をベースにした場合、現代の医学的、解剖学的用語に統一することが非常に困難で、本マニュアルにおける表現につきましても、経験的な表現方法をそのままの形で採用させていただいております。

心と身体、宇宙と自身を結びつけるという意味をもつ【ヨガ】の良いところを可能な限り採用し、理想的な健康法（体操・呼吸法・瞑想法）を構築していただければと切に願います。

目 次

第1章：ヨガの哲学と歴史	7
第2章：人生、ライフスタイルにおけるヨガ	13
第3章：形而上学における身体	18
第4章：ハタ・ヨガの実践	24
第5章：プラーナヤーマー 呼吸	32
第6章：アーサナ	39
第7章：ポーズの順番／クラス・デザイン	46
第8章：指導環境	48
第9章：瞑 想	53
第10章：サンスクリット語	57
第11章：アーサナ（ポーズ）の実践	59
■ 動きのバイオメカニクス：軸／脊柱の伸長	
①マウンテン（タダ・アーサナ）／スタビリティ（サマスティティ）	60
②ツリーポーズ（ヴィリクシャ・アーサナ）	61
③ウォリアー1（ヴィーラバドラ・アーサナ1）	62
④ウォリアー2（ヴィーラバドラ・アーサナ2）	63
⑤ウォリアー3（ヴィーラバドラ・アーサナ3）	64
⑥チェア（ウトウカタ・アーサナ）	65
⑦イージャー・シーテッド（スカ・アーサナ）	66
⑧ロータス（パドマ・アーサナ）	67
⑨バウンド・アングル（バッダ・コーナ・アーサナ）	68
⑩スタッフ（ダンダ・アーサナ）	69
⑪ボート・ポーズ（ナヴァ・アーサナ）	70
⑫プランク（クンバカ・アーサナ）	71
⑬フォー・リム・スタッフ（チャタランガ・ダンダ・アーサナ）	72
⑭ダウンワード・フェイシング・ドッグ （アード・ムーカ・シュヴァーナ・アーサナ）	73

⑮ピジョン（カポタ・アーサナ）	74
⑯スタンディング・ビッグ・トー （ウッティッター・ハスタ・パーダングシュタ・アーサナ）	75
⑰イーグル（ガルーダ・アーサナ）	76
⑱イースト・ストレッチ（プールヴォッターナ・アーサナ）	77
⑲カウ・フェイス（ゴムカ・アーサナ）	78
⑳ショルダー・スタンド（サルヴァーンガ・アーサナ）	79
㉑リクライニング・ビッグ・トー（スプタ・パーダングシュタ・アーサナ）	80
㉒ヒーロー（スプタ・ヴァジュラ・アーサナ）	81
㉓インクライン・プランク（ヴァシスシャ・アーサナ サイド・プランク）	82
㉔リラクゼーション（シャヴァ・アーサナ）／コープス	83

■ 動きのバイオメカニクス：前屈／脊柱の屈曲

㉕スタンディング・フォワード・ベンド（ウッタナ・アーサナ）	85
㉖ワイド・レッグ・フォワード・ベンド （プラサリータ・パドッターナ・アーサナ）	86
㉗キャット（ヴィダーラ・アーサナ）／カウ	87
㉘チャイルズ（バラ・アーサナ）	88
㉙シーテッド・フォワード・ベンド（パシュチモッターナ・アーサナ）	89
㉚シングル・ニー・トウ・チェスト（パヴァナ・ムトウカ・アーサナ）	90
㉛ダブル・ニー・トウ・チェスト（アパナ・アーサナ）	91
㉜シングルレッグ・フォワードベンド（パールシュヴォッターナ・アーサナ）	92
㉝シンボル・オブ・ヨガ（ヨガ・ムドラー）	93
㉞ヘッド・トウ・ニー（ジャーヌ・シールシャ・アーサナ）	94

■ 動きのバイオメカニクス：後屈／脊柱の伸展

㉟キャメル（ウシュトラ・アーサナ）	96
㊱スタンディング・バック・ベンド（アニュブリッタ・アーサナ）	97
㊲コブラ（ブジャンガ・アーサナ）	98
㊳ブリッジ（セトウ・バンダ・アーサナ）	99
㊴ボウ（ダヌラ・アーサナ）	100
㊵フィッシュ（マツヤ・アーサナ）	101
㊶ローカス（シャラバ・アーサナ）	102

■ 動きのバイオメカニクス：ツイスト／脊柱の回旋

㊷リヴォルヴド・イージー・シーテッド（パリヴリッティ・スカ・アーサナ）	104
㊸シーテッド・ハーフ・スパイナル・ツイスト （アルダ・マツチェンドーラ・アーサナ）	105
㊹スーパイン・スパイナル・ツイスト （スプタ・マツチェンドーラ・アーサナ）	106

④⑤リヴォルヴド・チェア（パリヴリッティ・ウトウカタ・アーサナ）	107
④⑥リヴォルヴド・トライアングル（パリヴリッタ・トリコーナ・アーサナ）	108

■ 動きのバイオメカニクス：側屈／脊柱の側方への屈曲

④⑦トライアングル（トリコーナ・アーサナ）	110
④⑧エクステンディッド・サイド（パーシュヴァ・コーナ・アーサナ）	111
④⑨リバース・ウォリアー（リバース・ヴィーラバドラ・アーサナ）	112

付 録

APPENDIX—A 付録A サンスクリット語のヨガ用語	114
APPENDIX—B 付録B 筋と関節の動きのレビュー	116
APPENDIX—C 付録C ヒトの骨格	118
APPENDIX—D 付録D 体幹部の筋肉と脊柱	120
APPENDIX—E 付録E ヒトの筋肉	121
APPENDIX—F 付録F よい姿勢の条件	123
APPENDIX—G 付録G 特別対象者への指導ガイドライン	125

■エクササイズ評価：AFAA 5 クエスション

クラスの参加者は、様々な特質、目的を持っています。ですから、マンツーマン指導の時や、競技アスリートなど特別な対象者の時と違い、より保守的なガイドラインが薦められます。エクササイズ評価は、想定したレッスン参加者に対し、効果（有益性）、潜在的なリスク（怪我の確率）と言う2つの視点から行います。AFAAでは、こうした視点を考慮にいれて「AFAA 5 クエスション」を作りました。

①このエクササイズの目的は何ですか？

→筋強化、筋持久力、心肺機能向上運動、ウォームアップ、次に行う活動の準備運動、運動機能向上、ストレス解消のためなのか？その目的によって応えは違ってきます。

②あなたはそれを効果的に行なっていますか？

→適切な運動可動域、適切なスピードで行っているか、重力に対して正しいポジションで行いエクササイズが効果的であるかどうかを判断する質問です。

③そのエクササイズの安全に関する考慮点は？

→潜在的なストレスポイントがないか、安全な環境か、動きのコントロールはされているか等、安全性を考察します。

④そのエクササイズを行なっている間中、正しいアライメント、フォームを維持できますか？

→フォーム、アライメント、胴部の安定性がそのエクササイズの安全を確保する基準となります。

⑤それは誰に適して、誰に不適ですか？

→エクササイズをする人がフィットネスの初心者レベル・中級者レベル・上級者レベルのいずれであるか、参加者が運動制限を受けているかどうか・・・参加者の体力レベルを考察します。

第 1 章：ヨガの哲学と歴史

What's Yoga : ヨガとは . . .

ヨガとは、ひとりの人間について学ぶプロセスを意味します。ヨガを行うことにより、ヒトの可能性は無限に拡がり、自身の真の内面というものを受け入れることができるようになります。ヨガには、心と身体、宇宙と自身を結びつけるという意味合いがあるのです。

煩雑な日常生活に追われ、自分自身に向き合う時間も失い、多くのヒトがストレスにさいなまれ、バランスを崩しています。

その歪が、やがて身体的、精神的な不調や疾病につながってしまうのです。身体的に不調な時は、心も爽快ではありません。感情をコントロールできなくなり、否定的な考えに陥りがちです。

ヨガを実践すると、自分の中心を見つけることができます。多くのヒトは、ヨガを単に身体的な鍛錬とか、ポーズを行うことと理解しています。しかしサンスクリット語では、ヨガは「結合、1つとなる」と定義され、身体、呼吸、心の要素が全て含まれます。身体は動きにつれて緊張を解いていきます（本来、ヒトの身体はそうように設計されているとするものです）。

呼吸は、動いている時にも休んでいる時にも、身体にエネルギーを供給します。

心は明確に情報を受け取り、賢い結論を出すことができます。ヨガを継続的に実践することにより、ヒトの生活はより良いものになっていき、その結果、肯定的に生きる環境が生まれるのです。



I. ヨガの効果

ヨガは、心と身体を全体として捉えた、優れた包括的な健康法です。ヨガを行うことで、自分自身に、そして他者に対するバランスの取れたライフスタイルを維持することができます。ヨガを継続的に実践すると、次のような短期的、長期的な効果が期待できます

身体面

- 統合された全身の動き
- 筋強化や柔軟性向上
- ストレス・ホルモン（アドレナリンやコルチゾール）レベルの減少
- 健康的な体重維持
- 身体不快感の改善
- 身体のアライメントや姿勢向上
- 身軽な動き
- 筋バランスの向上
- 睡眠改善

精神面

- 意識レベルの向上
- 自己評価の向上
- 平和な、穏やかな気持ち
- 物事を決定する際の前向きな精神状態
- 良好な人間関係構築
- 肯定的な人生観

II. ヨガの歴史

ヨガという言葉は、紀元前約1500年頃、バラモン教（生贄を捧げる祭式を重視する宗教、外的な犠牲、ヒンドゥー教の前身）から現れました。

■ ヴェーダはバラモン教の聖典（詩と散文）

- 実践を伴わないヨガ（結びつける／修行）
- プラーナヤーマ（ある呼吸法により、豊作や子孫繁栄の僧侶が、よりうまく歌を歌えるようになった）
- マントラ／詠唱

■ ウパニシャッドー ヒンドゥー教の聖典

- 修行／生き方を強調－ 苦しみを伴わない解放
- ヨガのタイプ：カルマ（行為・業）とジュニャーナ（知識と知恵）
- 哲学：解放を得るためには、エゴは（内的な）犠牲にならねばならない
- 生、死、再生（次の生）－ 現世での行いが、次の生を決定する。業による因果応報の想
- 悪い結果は（瞑想などにより）逆転することができる
- ヨガを、聖音「オーム」を通じて呼吸と心が一つになったものと定義
- 後にパタンジャリによって使用された6重の道に関して論じている

■ バガヴァッド・ギータ（叙事詩；「神の歌」と訳される）

- 紀元前3世紀頃、ウパニシャッドに起源を持つ
- 強調点：クリシュナがアルジュナ王子に世界の道を教えたという、クリシュナ神の伝説を伴う道德の教え；初めての宇宙観（空気（風）、土、火、水、精気）
- 哲学：実在 v s 実在しない；真実に従う。結果には構わず戦う義務
- ヨガのタイプ：カルマ、ジュニャーナ、バクティ（献身）

■ パタンジャリーヨガ・スートラ：初めてヨガが体系化

- 人生で自己を導くことを強調－ 解放（教えにおいてグル（導師）をアシスト／自己救済でなく、グルの助けを得て解放、悟りへ到達できる）
- ラージャ・ヨガ（ロイヤル・ヨガ）の8支則について論じている
- クリヤ・ヨガ：自己をより高い形へ変える；タパス（苦行）、スヴァディアーヤ（自己学習）、イーシュヴァラ・プラニダーナ（神への献身）

Ⅲ. ヨガのスタイル

さまざまなヨガのスタイル

「ヨガ」という言葉は、サンスクリット語で「結合、1つとなる」を意味する「ユジュ」がもとになったものです。ヨガは、文明社会でも最も古い心と体の活動に数えられ、心と体の融合という考え方が、ヨガの基本原則です。

ヨガのスタイルも同様の道（個人の意識と普遍的な意識の融合）を辿ってきました。これが応用され、身体的な健康の向上や自己と他者とのより良い関係を構築するものとなるのです。いろいろなヨガのスタイルを融合させることもひとつの考えです。

ヨガとは、まさに調和や統一性をもたらすものにもなりえるのです。自身への結びつきを高め、自分とは何者なのかを問いただす手掛かりにもなるのです。それではまず、体を使わないヨガの実践（精神に焦点をあてたもの）を紹介しましょう。

ジュニャーナ・ヨガ (Jnana Yoga)	知識による融合
バクティ・ヨガ (Bhakti Yoga)	愛と献身による融合
カルマ・ヨガ (Karma Yoga)	行動と奉仕による融合
マントラ・ヨガ (Mantra Yoga)	声と音による融合
ヤントラ・ヨガ (Yantra Yoga)	目に見えるものと形による融合
ラヤ&クンダリーニ・ヨガ (Laya & Kundalini Yoga)	潜在的な精神力の覚醒による融合
ラージャ・ヨガ (Raja Yoga)	心の鍛錬による融合
タントリック・ヨガ (Tantric Yoga)	内と外の融合（生理的・性的エネルギーの制御）

Ⅳ. ハタ・ヨガ とは・・・(Hatha Yoga)

身体的なヨガはハタ・ヨガと呼ばれ、体の鍛錬、体の使い方に焦点をあてたものです。ハタ・ヨガは欧米で最も広く行われているヨガで、アーサナ、つまり、体のポーズを中心に考えます。ハタという言葉は（サンスクリット語の「ハ」は太陽、「タ」は月の意味）、互いに補足し合うものの力を合体させることを指します。

各アーサナは「努力」と「放棄」の組み合わせを含みます。それはスティラスカと呼ばれ、さらなる害を加えない向上の探求を指します。実践には、呼吸法と実践をしめくくる最終的なリラクゼーションが含まれます。

ハタ・ヨガは集中、忍耐、安定した向上を促します。そのため、年齢や国籍、宗教に関わらず、あらゆる人に適しています。また、1つポーズを行うと、体のバランスを取るために、そのポーズとは反対のカウンター・ポーズを取ることがよくあります。ハタ・ヨガのアーサナの場合、ポーズの持続時間には幅があります。ほとんどのポーズはある程度モディフィケーションが可能で、フィットネスのさまざまなレベルに合わせることができます。

- ヨガの主流体系。
- 身体的なポーズ（アーサナ）の実践。
- 他の身体実践的なヨガ（たとえば、アイアンガー、アシュタンガ、ヴィンヤサ）全てを含む。
- 真の自己を発見するツールとして身体を利用。
- 目的は、動きを通じた身体の清浄化。
- 利用される方法： アーサナ（ポーズ）
 - ムドラー（手のジェスチャー）
 - プラーナヤーマ（呼吸のコントロール）
 - クリヤ（浄化法）
 - バンダ（エネルギーロック）

ハタ・ヨガには、数多くのタイプやスタイルがあります。その一部を紹介しましょう。

V・ハタ・ヨガのタイプ

アイアンガー・ヨガ (Iyengar Yoga)

- B. K. S. アイアンガーによって確立。
- ヨガのポーズとボディ・メカニクスの正確な考察。
- 身体のアライメントが気づきやバランスを発達させる。
- 小道具（ブロック、ストラップ、パッドなど）を補助に用い、長い時間アーサナを維持する。
- 姿勢の改善を求める人や、特定の健康に関する問題を抱えた人たちに好まれる。
- 様々な能力の人に適する。
- 実践には詠唱や呼吸法が含まれることもある

アシュタンガ・ヨガ (Ashtanga Yoga)

- K. パッタビ・ジョイスによって確立。
- 力強い動きと難しい姿勢が特徴
- 動きはシリーズをベースにしている。アーサナを呼吸によって流れるように連続的につなぎ合わせたもので、アーサナによっては、5呼吸維持する。
- エネルギーロック（バンダ）とドリストティ（視線を定めるポイント）を利用。
- 実践を強調（一度動きのシリーズを理解したら自分でできる）
- 特定の身体のアライメントをとる、ヨガの活発で動きのあるフォーム。
- 身体の強化、柔軟性向上、心の明瞭さやエネルギーを求める人に好まれる。

クンダリーニ・ヨガ (Kundalini Yoga)

- チャクラ（輪）と持続的な呼吸法が特徴
- エネルギーのヨガとして知られている。
- 動きを結びつけ、身体チャクラを通じてエネルギーを放出する。
- アーサナ、浄化法、エネルギーロック、呼吸法、詠唱を実践。
- 精神性を通じ、より高い意識レベルを追及する人に好まれる。

ビクラム・ヨガ (Bikram Yoga)

- ビクラム・チョードリーにより確立。
- 「ホット・ヨガ」として知られ、摂氏 36 度～42 度の室内環境で行う。
- 26 のアーサナによる鍛錬の実践。
- 健康でフィットネスレベルが高く、サウナ的な環境が好きな人に好まれる。

パワー・ヨガ／フィットネス・ヨガ (Power / Fitness Yoga)

- フィットネス向上のためのヨガを指す一般的な名称。
- アーサナだけを実践。
- 身体強化や柔軟性向上を促す。
- フィットネス・エクササイズ・プログラムを求める人に好まれる。

陰ヨガ (Yin Yoga)

ポーズの持続と前屈が特徴

ヴィンヤサ・ヨガ (Vinyasa Yoga)

流れるようなスタイルが特徴

ジヴァムクティ・ヨガ (Jivamukti Yoga)

ヴィンヤサとクンダリーニの組み合わせ

アヌサラ・ヨガ (Anusara Yoga)

体系が緩やかなタントリック

現在でも、新しいスタイルのヨガが続々と誕生していることを忘れないでください。