

陰ヨガ指導者養成講座〈ベーシック〉(30時間)

# BASICS

— YIN YOGA TEACHER TRAINING —

Junostyle 陰ヨガ指導者養成プログラム



## 01 「陰」を深く理解することからスタート

陰ヨガは、中国古来の陰陽思想をベースとしたヨガです。バランスと調和を意味する陰陽を目指すために、陰からのアプローチをし、陰の概念を取り入れた、陰のメソッドで行うヨガです。静かにリラックスすることに集中し、体の深部の緊張をほぐしていきます。身体だけでなく、感情面や精神面へもリラクゼーションを促していくヨガです。

陰ヨガのポーズは、できるだけ筋肉の力を抜き、長く静止しながら行います。動きを伴い筋肉を繰り返し刺激するヨガ(アシュタンガ、ビンヤサ、パワー等)とは違い、ひとつのポーズを

長く静止することで、骨や関節にアプローチします。主に、筋肉ではなく、関節(結合組織)の柔軟性を高めるヨガです。見た目はハタヨガと似ているポーズが沢山ありますが、根底にあるメソッドやポーズの取り方が全く違うことから、ポーズ名も違います。

また、体の気へ働きかけるヨガとしても知られており、陰陽思想に加え、五行説(木・火・土・金・水)の考え方を取り入れてプラクティスすることができます。中医学をベースに、肩こり、腰痛、頭痛、生理痛、不眠、便秘、消化不良などを予防・改善する効果が期待されるヨガです。

## 02 「陰」と「陽」の融合を目指した陰ヨガ

陰ヨガには、陽ヨガを理解するための要素が詰まっています。筋肉だけでなく、関節への意識を持つことで、身体への気づきが深くなります。緻密なアライメントなど、動きの中で忘れがちな細かい身体部位への意識を研ぎ澄ますことができますようになります。陰を土台に、アーサナを始め、自分らしいヨガを丁寧に見直す機会にもなるでしょう。

陰と陽の融合を意識することで、心身ともに統一感のある自分らしいヨガが生まれることでしょう。

## 03 マインドフルネス・メディテーションの準備となる陰の概念

陰ヨガには、近年メディアなどでも流行ってきているマインドフルネス・メディテーションへの準備となる要素がたくさん詰まっています。キーワードは、「静止、静寂、グラウンディング、地のエネルギー」といった陰の概念に通じる言葉です。陰ヨガは、委ねることをしながらポーズをとることで、「何もしない」とこの意味を教えてください。また、陰という地のエネルギーを培うことで、心身ともに安定した土台を持つことを可能にしてくれます。

# 04 ポーズとシーケンス演習の充実した実践的な講座

陰ヨガの基礎概念を学びます。ポーズの深い理解とシーケンスの組み立て方を習得し、陰ヨガ講師としての基盤づくりを時間をかけてしっかり行っていきます。このコースの概略は、下記の通りです。

- ・陰陽の概念 ・陰ヨガポーズの理解 ・シーケンス作成の基礎 ・陰ヨガと陽ヨガの解剖学的構造
- ・指導レベルに導くプラクティス方法 ・クラスづくりとティーチングの実践 ・陰ヨガを教えるためのヒント・アドバイス 等

## ▶ 参加対象

講座のレベル向上と講師のスキル向上のため、参加対象は、以下の条件を満たされている方が望ましいです。

- ・日常的にヨガのプラクティスをしている方で、陰ヨガに興味がある方 ・日常的に陰ヨガのプラクティスが続けている方
  - ・陰ヨガに興味があり、陰ヨガが好きの方 ・陰ヨガを基礎から深く学びたいという方 ・講座終了後、陰ヨガ講師としてクラスをさせたい方
- ※妊娠されてる方の受講も可能ですが、注意事項がありますのでお問い合わせください。

## ▶ Junostyle 指導者養成プログラムについて

当ベーシック講座は、Junostyle (株式会社ジュノスタイル) の指導者養成講座プログラムに基づいた養成講座です。実際の陰ヨガクラス指導を意識した課題のもと、実践的に学ぶことで、本格的に陰ヨガを教えることができる講師を養成するためのプログラムです。

※ 陰ヨガ指導者養成講座<アドバンス>及び<五行シリーズ>の受講には、<ベーシック>の修了が必須になります。

## ▶ 講師プロフィール

渡辺純子 (Junostyle代表 / 全米ヨガアライアンス認定講師 E-RYT500)

ベトナムのホーチミン市滞在中にヨガと出会い、2008年3月、カリフォルニア州サンタモニカのYogaWorksにて、全米ヨガアライアンス認定資格を取得。さらに、アクティブな陽のヨガとは対極にありながら、身体だけでなく精神のリラクセスを促す陰ヨガの効果を実感し、中医学に基づく陰陽五行理論や経絡理論を学ぶ。陰ヨガ講師養成講座の通訳を経て、2009年から陰ヨガの指導を開始。「陰の概念に忠実な陰ヨガ」を理念に、よりセラピーや瞑想に向かっていく陰ヨガを追求している。中医学を学んでからは、陰陽バランスを整えることが、日々の健康管理やライフスタイル探求の柱となっている。アロマセラピストとしても活動しており、ヨガだけでなく、アロマセラピーにも五行思想を応用するなど、中医学の幅広い知識をもつ。

2011年に『Junostyle～a Journey to the Unique, Natural and Own way of lifeStyle～自分らしい自然なライフスタイルを探る旅～』(<http://www.junostyle.jp>)を立ち上げ、陰ヨガやアロマセラピーを通して、「陰のあるライフスタイル」の提案をスタート。また、2016年より、NYのシャンバラ・メディテーションセンターのシニア講師であるDavid Nichtern氏に師事し、メディテーションを学んでおり、日常のヨガのプラクティスに加え、メディテーションを取り入れている。メディテーション指導者としても活動を始め、True Nature MeditationやJunostyle Studioにてレギュラークラスやワークショップも展開している。

BLOG ▶ <http://junostyle.jp/ownerblog/>

● ヨガアライアンス認定講師(E-RYT500) / 英国IFA認定アロマセラピスト(MIFA9063)  
The Yoga Space Mindful Birthマタニティ・産後ヨガ指導者養成講座修了  
True Nature Meditation 指導者養成プログラム修了



# TOKYO 2019

その他の陰ヨガ指導者養成講座情報は [こちら >>>](#)



土曜コース：全4日間

※途中お昼休憩あり

2019/3/2(土)・3/9(土)・3/16(土)・3/23(土) 10:00-18:00

[会場] Junostyle Studio

東京都中央区八丁堀4-10-8 第3SSビル302  
Tel 03-6280-5661 ▶ <http://www.junostyle.jp>

[参加費] 136,080円(税込)

リテイク対象者：54,000円(税込)

※リテイク対象者：Junostyle指導者養成講座の修了者  
※お申込時に、修了年月をお知らせください。

[持ち物] 動きやすい格好のお着替え、タオル、筆記用具  
※ヨガマットはご用意しております(無料)  
※女性用レンタルウェアあり(上下各200円税込)

※上記の参加費には、トレーニング費、教材費、修了証等すべての費用が含まれます。

※このプログラムは、ジュノスタイルにて取得する米国ヨガアライアンス認定資格(RYT200及びRYT500)取得が可能な講座です。詳しくはお問い合わせください。

[お申込] [info@junostyle.jp](mailto:info@junostyle.jp)

お名前・ご連絡先・ご希望のコースを明記の上、メールにてお申込みください。

[定員] 10名

