Kapalili Hawaii

RYT

Registered Yoga Teacher

200

Kapalili Initiations Inc.

hi Kapalili hawaii

contents

KFM Kapalili Flow Method 100h in Japan

01 General Information 概要 02 – 07

02 Kapalili Flow Method sequence 10

- 01 Setting Series 座位のシリーズ 08 – 15
- 02 Table Top Position Series 四つん這いのシリーズ 16 – 19
- 03 Warm Up Before Standing 立位に入る前の準備のシリーズ 20 – 23
- 04 Sun Salutation 太陽礼拝 24 – 33
- 05 Warrier Series ウォーリア系シリーズ 34 – 39
- 06 Core Exercises コアエクササイズ 40 – 44
- 07 Twists Series ツイストのシリーズ 46 – 53
- 08 Balance Series バランス系シリーズ 54 – 57
- 09 Cool Down Series クールダウン系シリーズ 58 – 67
- 10 Challenge Series チャレンジ系シリーズ 68 – 70

03 Yoga Philosophy ヨガ哲学 72 – 85

04 Yoga English ヨガ英語 86 – 89

What is the Kapalili Flow YOGA Method

Kapalili Flow Yoga Method とは？

Kapalili means Feeling of excitement in Hawaiian.
It also describes leaves blowing gently with the Hawaiian wind.

“Kapalili”とは胸の高揚感を意味するハワイ語です。

もう一つの意味として 木々の葉が風によって靡くときの擬音語としてもハワイでは使われます。

そんなわくわくするフィーリングを身体の奥底から呼び覚まし、

さわやかなハワイの風によって靡く葉のような Kapalili リズムと呼吸に合わせて行う Flow スタイルのヨガ。

それが Kapalili Flow Yoga Method です。

そんな新しいハワイアンスタイルの Kapalili Flow Yoga Method を習得し、

自らが伝える立場となってください。

MEMO

SHOKO

Owner & Founder of Kapalili Initiations Inc.
Creative Director of Kapalili Hawaii
Hawaii SUP Yoga Associations 理事長
ACSM Certified Personal Trainer

Career

2007年自身のライフワークを見つけるため、心の赴くままハワイに移住。日本人初のサップヨガインストラクターとなり、2015 年ハワイにてKapalili Initiations Inc.を設立する。各種ヨガクラスの主催、サップヨガインストラクターの育成、オリジナルアパレルブランド Kapalili Clothingの展開など幅広く活躍。現在はサップヨガを自身のライフワークとしてHAWAII SUP YOGA Associationの理事をつとめ、国内外にて人材の育成、普及活動、ハワイから世界の海を保護する活動に力を注いでいる。そして、2019年8月に念願となるKapalili Hawaii -Royal Hawaiian Studio-をハワイ・ワイキキにあるロイヤルハワイアンホテルの1階にオープン。同時に全米ヨガアライアンスより認定校として登録が認められ、同年11月にKapalili Hawaii Academyをスタートさせた。

What is the
Yoga Alliance
& Hawaii SUP Yoga Association

全米ヨガアライアンス & Hawaii SUP Yoga Association 認定資格とは？

全米ヨガアライアンスとは、世界70か国以上で採用されている世界的スタンダードなヨガインストラクター資格であり、日本やアメリカ・ハワイにてヨガインストラクターとして活動を行うのであればなくてはならないライセンスです。それと同時にこのプログラムで取得可能なHawaii SUP Yoga Association認定 SUP Yoga Teacher 200hもハワイはもちろんの事、日本国内でも公認されております。姉妹校である日本サップヨガ協会との連携で、卒業後の日本でのお仕事やイベントへの派遣などサポートも行っております。

将来的にハワイにてヨガインストラクター、SUPヨガインストラクターとして活動を希望される方には、Kapalili Hawaiiのハワイ研修プログラムのサポートもご用意しております。

MEMO

THE 10 Goals of KFY

Kapalili RYT200 ティーチャートレーニングで
学んでいただきたい大切な10のこと。

01 Yoga Postures (Asana)
ヨガポーズ

Kapalili Flow Yogaで学ぶ全てのヨガポーズを正しくとること、全てのヨガポーズの名前を正しく言えること、全てのヨガポーズを正しく伝えることができる。さらに、ヨガのポーズ名に関して英語名、サンスクリット名まで正しく習得する。

MEMO

02 Breath (Pranayama)
呼吸

Kapalili Flow Yogaを通して、一定のリズムをコントロールしながら行う呼吸を習得する。ウジャイブレス（Ujjayi Breth）という呼吸法を習得する。ウジャイブレスを行うことにより、体の奥底から熱とエネルギーが発生するのを感じ取ること。自身の呼吸や思考、感情をコントロールすることができ、さらに体のシステムもコントロールできるようになることを目指す。

MEMO

THE 10 Goals of KFY

03 Flow (Vinyasa)
フロー

呼吸のリズムに合わせて動くスタイルのヨガをフローヨガという。Kapalili Flow Yogaは伝統的なVinyasaスタイルのヨガを基本に作られたオリジナルメソッドである。清々しいハワイのトレードウィンドで揺れる葉の動きの様子をKapaliliと言う。そんな動きをイメージして作られたのがkapalili Flow Yogaである。One Breath One Movementの呼吸のリズムに合わせて動く美しいフローヨガを習得する。

MEMO

04 Heat & Fire (Tapas)
炎

タパス（Tapas）とはKapalili Flow Yogaを通して、体の奥底から発生する熱や炎のことを意味する。その炎には、クレンズ、デトックス、そして自身のコントロールにも繋がる。タパスが発生すると発汗をする。その発汗にこそクレンズやデトックスの効果があり、思考や感情の浄化にもつながる。タパスを通して心身ともにクリーンになることを目指す。

MEMO

05 Gaze (Drishiti) & Focus (Dharana)
視線＆焦点

Kapalili Flow Yogaのひとつひとつのポーズのプラクティスで、どこに焦点を当てるのかを理解する。デゥリシティ（Drishiti）は視点という意味があり、深いレベルの集中を生むことを理解する。ダラナ（Dharana）は集中力、注意力、焦点という意味がある。デゥリシティやダラナを高め、心身ともにバランスを見つけ出す。

MEMO

06 Alignment & Safety
アライアメント＆安全

正しいアライアメントを指導するということは、安全なティーチングに繋がる。生徒のレベルを知り、適正なレベルのティーチングができることを指す。自身はもちろんの事、生徒が正しくアライアメントできるよう、うまく誘導するティーチングスキルを習得する。

MEMO

07 Abdominal Lock (Uddiyana Bandha)
アブドミナルロック

ウディヤナバンダ(Uddiyana Bandha)とはおへそから10cmほど下にあり、男性の場合は丹田、女性の場合は子宮スペースのあるあたりのエリアを表す。決して呼吸は止めないがコアを意識し、内臓を引き上げる。ライフエナジーのキープエリアとも言わるウディヤナバンダを常に意識できるようになり、ヨガポーズの安定性や、バランス性を高め、アライアメントの正確さを習得する。

MEMO

08 Establish Rhythm
フローリズムを覚える

生徒に対して常にリードをし、フローリズムをクラスの前半部分から確立していくことが大切。いつでも一定のフローでリードできるよう、フローリズムを呼吸と一体化させ、体で習得する。

MEMO

09 Set Students Up for Success
レベルアップできるクラス構成

いつも生徒のレベルアップの為のクラス作りを心がける。レベル以上の内容になりすぎない。レベル以下の内容にならない。生徒が毎回のクラスで何かを気づくことができ、レベルアップできるクラス構成のできるインストラクターとなることを目指す。

MEMO

10 Have Fun
楽しむこと

常に楽しむことを忘れない。自分がヨガを楽しむこと。
ヨガの学びを楽しむこと。ヨガのティーチングを楽しむこと。

MEMO

Sitting Series

座位のシリーズ

01 Confortable Seated Position
安楽座(スカーサナ)/達人坐のポーズ(シッダーサナ)

02 Eagle Arms
鷲の腕のポーズ(ガルダーサナアームズ)

03 Shoulder Stretch
二の腕、脇の下ストレッチ&両肘つかんで胸開き

04 Side Body Stretch
手首持って体側ストレッチ

05 Chest Opening Stretch
手を後ろに組んで胸を開く

06 Seated Twist
座位のひねり

07 Seated Rotation
座位の回転

Sitting Series 座位のシリーズ

01 Confortable Seated Position

安楽座（スカーサナ）/ 達人坐のポーズ（シッダーサナ）

STEPS

1 手で座骨を後ろにかきわけ、両座骨でマットを押しながら、両座骨が均等になるよう、マットに座る。
2 右足を前、左足は右足の後ろに、踵と踵を縦に揃える。
3 さらに踵と踵、おへそを一直線上に揃える。
4 おへそを背骨にくっつけるかのように引き上げ、顎を引き頭の先まで意識をして背骨をまっすぐにする。
5 肩の力を抜いて自然な呼吸を繰り返す。

EFFECT

・姿勢を整える
・呼吸を整える
・集中力を高める
・背筋群腹部のストレッチ
・股関節のストレッチ

MEMO

Sitting Series 座位のシリーズ

02 Eagle Arms

鷲の腕のポーズ（ガルダーサナアームズ）

STEPS

1 両腕をまっすぐに伸ばし、肘と肘をクロスに重ねる。
2 肘を曲げ、手の平を合わせる。
※難しい場合は手の甲を合わせる
3 呼吸に合わせて肘を上下に動かす。
4 吸う息で肘を肩の高さまで上げ、吐く息で、肘を下げていく。
5 少し繰り返したら、前腕を左右に倒し上腕のストレッチも加える。

EFFECT

・姿勢を整える
・肩と肘の関節や肩甲骨周りのストレッチ
・胸筋群の引き締め
・上背筋群や肩の筋肉群のストレッチ

MEMO

03 Shoulder Stretch

二の腕、脇の下ストレッチ&両肘つかんで胸開き

STEPS

1 両腕を空に伸ばし片方の肘を曲げ、もう片方の肘を引っ張る。
2 背筋をまっすぐに保ったまま、肘を引っ張り、二の腕、脇の下、脇腹の伸びを感じる。
3 あごを少し引き、目線はまっすぐ、首の後ろを長くする。
4 自然な呼吸を繰り返し、脇の下で呼吸をしているイメージで行う。
※両肘をつかんで行うことにより胸が開く
※背骨の動きを加えることにより背骨の周りの筋肉のマッサージも可能

EFFECT

・肩関節、肩甲骨周りのストレッチ
・脇の下のリンパを刺激し活性化
・上腕二頭筋の引き締め
・広背筋、上腕三頭筋のストレッチ

MEMO

Sitting Series 座位のシリーズ

04 Side Body Stretch

手首持って体側ストレッチ

STEPS

1 両腕を空に伸ばし片方の手首を掴み、上体を横に倒し引っ張る。
2 尾てい骨が浮いてこないように注意する。
3 目線は脇の下から空を見上げる。
4 自然な呼吸を繰り返し、脇の下で呼吸をしているイメージで行う。
5 腕を入れ替えて同様に行う。

EFFECT

・肩関節、肩甲骨周りのストレッチ
・胸筋群の引き締め
・体側面のストレッチ

MEMO

05 Chest Opening Stretch

手を後ろに組んで胸を開く

STEPS

1 両腕を体の後ろで組み、肘を伸ばし、斜め下に引っ張る。
2 背筋をまっすぐに保ったまま、胸を大きく開くことを意識する。
3 さらにあごを少し引き、目線は斜め下、首の後ろをストレッチする。
4 斜め45度を見上げ、喉の前のストレッチをする。
5 自然な呼吸を繰り返し行う。

EFFECT

・肩関節、肩甲骨周りのストレッチ
・首のストレッチ
・甲状腺を刺激し活性化
・上背筋群、上腕三頭筋の引き締め
・胸筋筋群、上腕二頭筋のストレッチ

MEMO

Sitting Series 座位のシリーズ

06 Seated Twist

座位のひねり

STEPS

1 吸う息で両腕を空に伸ばし、背骨を長くする。
2 吐く息で右手を体の真後ろのマットの上に置き、左手を右膝の外側に添える。
3 呼吸と共にひねりを深めてゆく。反対側も同様に行う。
※目線を右肩に持っていくことにより、仙骨から首までの深いひねりが可能となる

EFFECT

・背骨（腰、背骨、首）のひねり、ストレッチ
・内臓のストレッチ
・腰痛の緩和
・背筋群と腹筋群の引き締め、ストレッチ

MEMO

07 Seated Rotation

座位の回転

STEPS

1 安楽座の状態で両手を膝の上に軽くおく。
2 上半身で大きな円を描き、腰まわり、内臓を意識してマッサージをする。
3 あごを少し引き、目線はまっすぐを保ったまま行う。
4 自然な呼吸を繰り返し、逆回転も同様に行う。

EFFECT

・腰まわりのマッサージ
・内臓のマッサージ
・消化機能改善
・腰痛の緩和
・背筋群と腹筋群の引き締め、ストレッチ

MEMO

Table Top Position Series

四つん這いのシリーズ

08 Table Top Position
四つん這い

09 Cat & Cow Pose
猫と牛のポーズ（マールジャラーサナ/ビティラーサナ）

10 Cat Twist
猫のひねりのポーズ

Table Top Position Series 四つん這いのシリーズ

08 Table Top Position

四つん這い

STEPS

1 手は肩幅に置き、膝は腰幅に置く。
2 肩の真下に手首が、脚の付け根の真下に膝がくるようにポジショニングする。
3 手の平は大きく開き、指先はまっすぐにポイントさせる。
4 指先が内や外を向いていると手首や肘を痛めるので気をつける。
5 肘の内側が正面を向かないように気をつける。
6 お腹を引き上げ背骨はニュートラルのポジションをキープする。

EFFECT

・背骨を整える
・背骨のニュートラルポジションの確認
・体幹の活性化

MEMO

Table Top Position Series 四つん這いのシリーズ

09 Cat & Cow Pose

猫と牛のポーズ（マールジャラーサナ/ビティラーサナ）

STEPS

1 四つん這いになる。両手は両肩の下、両膝は骨盤の下に。
2 吸う息で背中を反らせ、胸を開き、空を見る。尾骨は引き上げる。
3 吐く息で背中を丸め、目線はおへそを見る。
　みずおちを上に引き上げ、尾骨は引き下げる。
4 両手でしっかりマットを押す。体が前に出たり、後ろに下がったりしないように。
5 肩の位置、関節の位置を固定し、背骨を波打たせる。

EFFECT

・腰痛の緩和
・背中、背骨、首のほぐし
・背骨の活性化
・体の前面と背面の引き締め、ストレッチ

MEMO

10 Cat Twist

猫のひねりのポーズ

STEPS

1 四つん這いになる。両手は両肩の下、両膝は骨盤の下に。
2 吸う息で右手を上げ、右胸を開く。
3 吐く息で右腕を体の下にくぐらせ、右肩と右側頭部をマットに下ろす。
4 右肩に体重を乗せ、左手を空にあげる。
5 頭を通り越し、耳の横あたりに腕を伸ばし、マットの前の方をタッチする。
6 自然な呼吸を繰り返しながら右腕で大きな円を描く。反対側も同様に行う。

EFFECT

・肩こりの緩和
・内臓のストレッチ
・背中や背骨、首のほぐし
・胸筋群と背面の引き締め、ストレッチ

MEMO

Kapalili Flow Method sequence 10

03

Warm Up Before Standing

立位に入る前の準備のシリーズ

11 Garland Pose
花輪のポーズ(マーラーサナ)

12 Ragdoll Pose
立位の深い前屈

13 IT Band Twist
片膝を曲げたひねり

Warm Up Before Standing 立位に入る前の準備のシリーズ

11 Garland Pose

花輪のポーズ(マーラーサナ)

STEPS

1 足は腰幅、つま先をハの字に開き、しゃがむ。
2 両手を胸の前で合わせ、両肘で内腿を押しながら股関節を開く。
3 呼吸を整えながら胸を張り、背骨をまっすぐに。顎を引き、首の後ろを長くする。
4 両手をマットに起き、左腕で内腿を押しながら股関節をさらに開く。
5 吸う息で右手を空に上げ、右側にひねりながら右胸を開く。反対側も同様に行う。

EFFECT

・姿勢を整える
・呼吸を整える
・股関節のストレッチ
・内腿のストレッチ
・胸筋群の引き締め、ストレッチ

MEMO

Warm Up Before Standing 立位に入る前の準備のシリーズ

12 Ragdoll Pose

立位の深い前屈

STEPS

1 花輪のポーズから両手をマットに置き、ゆっくりと膝を伸ばしながら頭を下げる。
2 膝は伸ばしきらないところで止める。膝は軽く曲げても良い。
3 外側に開いていたつま先をまっすぐに戻し、体重をつま先側に乗せる。
4 膝の間から反対側の景色を覗き、首の後ろを長く伸ばす。
5 両肘をつかみ、上半身の重みを使ってハムストリングスをストレッチする。
6 可能であれば両手の平を足の下にスライドさせて、両肘を曲げていき、
さらに全てのストレッチを深めていく。
7 自然な呼吸を繰り返しながら行う。

EFFECT

・背骨を整える
・酸素の豊富な血液を頭部に送る
・背面の柔軟性を高める
・体の前面と背面の引き締め

MEMO

13 IT Band Twist

片膝を曲げたひねり

STEPS

1 脚は腰幅に開いたまま、右手を顔の真下に置き、両足＆右手で三角形を作る。
2 右の膝を深く曲げ、左の膝は伸ばす。
3 吸う息で腰から左にひねり、左手を空に上げ、左胸を開いていく。
4 目線は軽く空を見上げる。反対側も同様に行う。

EFFECT

・ITバンド（腿の外側）のストレッチ
・内臓のストレッチ
・体の前面＆背面が引き締め、ストレッチ
・ITバンド、ハムストリングス＆殿筋群の引き締め、ストレッチ

MEMO

Sun Salutation

太陽礼拝

14 Standing At Attention
合掌&目を閉じて呼吸を整える立位のポーズ（サマスティティヒ）

15 Mountain Pose
山のポーズ（タダーサナ）

16 Baby Back Bend
立位の上体反らし

17 Swan Dive (Forward Hold)
立位前屈（ウッタナーサナ）

18 Half Way Lift
半分の立位前屈（アルダ・ウッタナーサナ）

19 High Mid Plank
四肢で支える杖のポーズ（チャトランガダンダーサナ）

20 Upward Facing Dog
上向きの犬のポーズ（ウールドゥヴァムカシュヴァーナーサナ）

21 Downward Facing Dog
下向きの犬のポーズ（アドームカシュヴァーナーサナ）

22 Three Leg Down Dog
片足上げの下向きの犬のポーズ

Sun Salutation 太陽礼拝

14 Standing At Attention

合掌&目を閉じて呼吸を整える立位のポーズ（サマスティティヒ）

STEPS

1 両足を揃えて立つ。
2 この時に足の裏全体を均等に体重を乗せる。
3 両手を胸の前で合わせ、顎を引き、肩を落とす。目を閉じ、呼吸を整える。
4 腿、お尻、お腹意識をして引き上げる。
※サマスティティヒの意味は平等、均等
※呼吸が乱れたり、シリーズの間に区切りをつけたい時にはこのポーズを入れると良い

EFFECT

・背筋を整える
・呼吸を整える
・自立神経やマインドを整える
・下肢、大腿部、腰、背筋群の引き締め

MEMO

Sun Salutation 太陽礼拝

15 Mountain Pose

山のポーズ（タダーサナ）

STEPS

1 足を真っ直ぐに揃え、立つ。
2 肩を回すように、肩甲骨を下に下げる。
3 両腕を両耳の横に上げる。
4 手の平を内側に向け、さらに小指を内側に入れるようにターンさせ、広背筋を意識してストレッチをする。
5 上がりがちな肩を一つ下ろす。
6 目線は斜め上を見る。
7 サマスティティヒから吸う息でマウンテンポーズを行う。

EFFECT

・背筋を整える
・肩周りの筋肉の引き締め
・背筋群、腹部のストレッチ

MEMO

16 Baby Back Bend

立位の上体反らし

STEPS

1 肘を体の後ろに引き寄せ、胸を開いていく。
2 胸を空に見せるように突き上げる。
※肩に力が入りやすいので意識してリラックスさせる
3 目線は斜め上に向ける。
4 マウンテンポーズから吐きながらベイビーバックベンド。

EFFECT

・背骨のストレッチ
・背筋群の引き締め
・胸筋群、腹部のストレッチ

MEMO

Sun Salutation 太陽礼拝

17 Swan Dive (Forward Hold)

立位前屈（ウッタナーサナ）

STEPS

1 足を揃え、姿勢を正して立つ。
2 息を吐きながら、上体を前に倒す。
3 両手は両脚の外側（手足の指を揃えて）、マットor床に置く。
4 背骨を伸ばし、座骨を上に向け、頭上は下に下げる意識で行う。
5 頭をしっかりと下げることにより、首の後ろのつまりを流す。

EFFECT

・ハムストリングのストレッチ
・ふくらはぎのストレッチ
・背面の柔軟性を高める
・首の後ろから尾骨までの骨と骨の間のストレッチ

MEMO

18 Half Way Lift

半分の立位前屈(アルダ・ウッタナーサナ)

STEPS

1 足を揃え、姿勢を正して立つ。
2 息を吐きながら、上体を倒し前屈する。
3 息を吸いながら状態を半分起こす。
4 手は指か手の平を床に、または膝より下orすねに手を置く。
5 肩甲骨を引き下げる。
6 尾骨から背筋を伸ばす。
7 顎を引き、斜め前を見る。

EFFECT

・ハムストリングのストレッチ
・ふくらはぎのストレッチ
・背面の柔軟性を高める
・首の後ろから尾骨までの骨と骨の間のストレッチ

MEMO

Sun Salutation 太陽礼拝

19 High Mid Plank

四肢で支える杖のポーズ（チャトランガダンダーサナ）

STEPS

1 ハイプランク、腕立て伏せのポーズになる。
2 両手は肩の下。
3 頭の先から踵までを一直線に保つ。
4 吸う息で前傾姿勢になり、吐く息で身体と床が水平になるよう脇を締めながら、肘を90度に曲げる。
5 目線は前方の床を見る。
6 深い呼吸でキープ。
7 肩が肘の高さより落ちない位置でキープ。

EFFECT

・体幹の強化
・腕の引き締め
・手首の強化
・腹部の活性化

MEMO

20 Upward Facing Dog

上向きの犬のポーズ(ウールドゥヴァムカシュヴァーナーサナ)

STEPS

1 チャトランガでひじを曲げた状態から吸う息で、上体を起こす。
2 両手は肩の真下に、肘は曲げすぎず、伸ばしすぎずに保つ。
3 両足の甲で床を捉え、吸う息で恥骨を浮かす。
4 もも(大腿四頭筋)を引き上げる。
※腰が痛い場合はローコブラのポーズを行う

EFFECT

・呼吸機能を高める
・体幹の強化
・腕、手首の強化
・胸、腹部のストレッチ
・疲労緩和
・気持ちを前向きにする

MEMO

Sun Salutation 太陽礼拝

Kapalili Flow Method sequence 10

04

21 Downward Facing Dog

下向きの犬のポーズ（アドームカシュヴァーナーサナ）

STEPS

1 四つん這いになる。両手は両肩の下、両膝は脚の付け根の下に。
2 足幅は股関節の幅に開き、つま先を立てる。
3 吐く息で、両膝を伸ばし、お尻を引き上げる。
4 頭の先から尾骨を滑り台のように斜め一直線上にする。
5 両足は、前の両手と一直線上にし、両踵を床につける。
6 目線は膝と膝の間、もしくはおへそに持って行き、頭を下げる。
※両腕の中に頭を入れ込むように、おへそを引き上げ、内臓を元に位置に戻すイメージで
7 腿裏がタイトな場合は膝をしっかり曲げ、まずは背中を伸ばすことにフォーカスをし、徐々に腿裏をストレッチしていく。

EFFECT

・首の後ろから尾骨までの骨と骨の間のストレッチ
・腕や手首の強化
・血液の循環の促し
・肩の筋肉群の引き締め
・体幹の強化
・内臓を正しい位置に戻す
・体の背面のストレッチ

MEMO

22 Three Leg Down Dog

片足上げの下向きの犬のポーズ

STEPS

1 ダウンワードフェイシングドックの状態から吸う息で右脚を上げる。
2 骨盤が開かない高さまで脚を上げる。
3 徐々に骨盤を開き、さらに脚を高く上げる。
4 上げている脚側の手を意識して、手が浮かないようにしっかりとマットを押す。
5 顎を引き、頭を下げる。反対側も同様に行う。

EFFECT

・股関節の柔軟性を高める
・足首、膝の強化、体幹の強化
・腕、手首の強化
・脚のむくみの緩和
・肩の筋肉群の引き締め
・背中のストレッチ

MEMO

Warrior Series

ウォーリア系シリーズ

23 Warrior 1
戦士のポーズ 1（ヴィラバドラーサナ 1）

24 Warrior 2
戦士のポーズ 2（ヴィラバドラーサナ 2）

25 Side Angle Pose
体の脇を伸ばすポーズ（パールシュヴァコナーサナ）

26 Reverse Warrior
穏やかな戦士のポーズ（シャンティ ヴィラバドラアーサナ）

27 Triangle Pose
三角のポーズ（トリコナーサナ）

Warrior Series ウォーリア系シリーズ

23 Warrior 1

戦士のポーズ 1（ヴィラバドラーサナ 1）

STEPS

1 スリーレッグダウンワードフェイシングドックから右足を胸に引きつけ、大きく一歩脚を踏み出し、両手の間に右足を持ってくる。
2 左踵を45度の角度で内側に入れる。
※踵と土踏まずの位置は一直線であること
3 上体をセンターラインまで起こす。
※おへそを正面に向けるよう、骨盤が開かないよう意識する
4 両手を体のサイドを通るようにして、吸う息で空に上げる。
5 右足のつま先は真っ直ぐに、右膝を90度に曲げ、内側に入らないように意識する。
6 顎を引き、目線はまっすぐ。反対側も同様に行う。

EFFECT

・股関節の柔軟性を高める
・足首の強化
・胸が開く
・大腿筋群や臀筋群の引き締め、ストレッチ
・腹部や広背筋のストレッチ、背筋群の引き締め

MEMO

Warrior Series ウォーリア系シリーズ

Kapalili Flow Method sequence 10

05

24 Warrior 2

戦士のポーズ 2（ヴィラバドラーサナ 2）

STEPS

1 ウォーリア1から体を完全に横に開く。
2 後ろの踵を45度の角度を保ったまま、足の外側を特に意識して踏み込む。
3 踵と土踏まずの位置は一直線であることを再度確認する。
4 両腕を一直線に開いていく。
※両中指を意識して伸ばすことにより、両腕を同じ高さにキープすることができる
5 右足のつま先は真っ直ぐに、右膝を90度に曲げ内側に入らないように意識する。
6 顎を引き、目線は右の指先を見る。反対側も同様に行う。

EFFECT

・股関節の柔軟性を高める
・足首の強化
・胸が開く
・大腿筋群と体幹の引き締め

MEMO

25 Side Angle Pose

体の脇を伸ばすポーズ（パールシュヴァコナーサナ）

STEPS

1 ウォーリア2から吸う息で前に伸びる。
2 右腕を右ももの上に置く。
3 吐く息で左の腕を耳の横を通すようにして斜め上に伸ばす。
※脇の下から空を見るようにすると、胸や広背筋のストレッチが深まる
4 後ろ足の外側を意識し踏み込み、アンカーリングをしっかりと行う。
反対側も同様に行う。
※右内腿を開くように意識すると股関節のストレッチも深まる

EFFECT

・股関節の柔軟性を高める
・足首や膝の強化
・体幹の強化
・大腿筋群や体幹の引き締め
・体の側面全体のストレッチ

MEMO

Warrior Series ウォーリア系シリーズ

26 Reverse Warrior

穏やかな戦士のポーズ（シャンティ ヴィラバドラアーサナ）

STEPS

1 サイドアングルポーズから吸う息で上体のみを後ろ脚側に倒していく。
2 右脚の膝を意識して前に踏み込み、膝が内側に入らないように意識する。
3 目線は空を見上げる。
4 左手は左腿に添える。反対側も同様に行う。

EFFECT

・股関節の柔軟性を高める
・体幹の強化
・大腿筋群や体幹の引き締め
・脇腹や広背筋のストレッチ

MEMO

27 Triangle Pose

三角のポーズ(トリコナーサナ)

STEPS

1 リバースウォーリアポーズから吐く息でウォーリア2に戻る。
2 吸う息で右膝を伸ばす。
3 吐く息で前に伸びながら右手の着地点を探す。
※できれば外側のくるぶしに右手を添える
4 難しければ脚の脛あたりをタッチする。
5 左手で骨盤をキャッチし、意識して開いていく。
6 空に手を伸ばし、目線は左の指先に。反対側も同様に行う。

EFFECT

・股関節の柔軟性を高める
・体幹の強化
・大腿筋群と体幹の引き締め
・胸筋群や体側のストレッチ

MEMO

Core Exercises

コアエクササイズ

28 Cat Split
キャットスプリット

29 Boat Pose
舟のポーズ（ナヴァーサナ）

30 Low Plank
ロー・プランク

31 High Plank
ハイ・プランク

Core Exercises コアエクササイズ

28 Cat Split

キャットスプリット

STEPS

1 正しい四つ這いのポジションからスタートする。
2 手は肩幅に、膝は腰幅に置く。
3 肩の真下に手首があること、脚の付け根の真下に膝があることを確認する。
4 右脚を真後ろに腰の高さまで上げ、足首を曲げてつま先を下に向ける。
5 おへそを背骨に引き上げるようにしてニュートラルのポジションを保ちながら、斜め前を見て左手を前に伸ばす。
6 右手でマットをしっかりと押し、安定しているようであれば、右膝を曲げ、伸ばしている左手で右足をキャッチする。
7 脚を蹴り上げ、胸の開きを感じる。反対側も同様に行う。

EFFECT

・股関節の柔軟性を高める
・体幹の強化
・手首や肩の筋肉の強化
・胸筋群や大腿筋群のストレッチ
・体の背面の引き締め

MEMO

Core Exercises コアエクササイズ

29 Boat Pose

舟のポーズ（ナヴァーサナ）

STEPS

1 両膝を前に伸ばし、マットに座る。両坐骨でマットを押し、背骨を正す。
2 両膝を曲げ、胸に引き寄せる。
3 両脚を浮かせ、両手で両足首、又はふくらはぎを捉える。
4 背骨が丸まらないように、両膝を伸ばす。
5 バランスが取れたら、両手を両脚から離す。
6 両手は床と平行に挙げる。

EFFECT

・体幹の強化
・腸の活性化
・消化機能の改善
・腹部の引き締め
・腿裏やふくらはぎのストレッチ

MEMO

30 Low Plank

ロー・プランク

STEPS

1 四つ這いになり、手を組んだら両肘を肩の真下に置く。
2 脚を伸ばし、踵を後ろに向かって押し出す。
3 踵から頭頂までが一直線になることを目指す。
4 前腕で上体をしっかりと支え、お尻が上がりすぎたり、下がりすぎたりしないように体幹を使って一直線にキープする。
※骨盤を左右に倒しツイストを繰り返したり、体全体を前後に動かしたりとバリエーションのあるコアの動きも行ってみよう

EFFECT

・体幹の強化
・体の内側の温め
・肩の強化
・腹部や脊柱伸筋群、臀筋群、大腿の引き締め

MEMO

Core Exercises コアエクササイズ

31 High Plank
ハイ・プランク

STEPS
1 手は肩幅、脚は腰幅に開き、体全体をしっかりと支える。
2 後ろに向かって踵を押し出し、踵から頭頂までを一直線にすることを目指す。
3 お尻が上がりすぎたり、下がりすぎたりしないように体幹を使って一直線にキープする。
4 重力で頭が下に下がらないよう、顎を引いて首の筋肉を使って安定させる。
※バリエーションとして膝を交互に肘に近付けるマウンテンクライマーで、
腹直筋を強化する動きも行ってみよう

EFFECT
・体幹の強化
・体の内側の温め
・肩や腕の強化
・腹部や脊柱伸筋群、臀筋群、大腿の引き締め

MEMO

Twist Series

ツイストのシリーズ

32 Chair Pose
椅子のポーズ（ウッカターサナ）

33 Crescent Lunge Pose
三日月のポーズ（アンジャネーヤーサナ）

34 Runners Lunge Twist
ランナーズランジツイスト

35 High Lunge Twist
ハイランジツイスト

Twist Series ツイストのシリーズ

32 Chair Pose

椅子のポーズ(ウッカターサナ)

STEPS

1 足は閉じる。不安定な場合は肩幅に開いて行う。
2 踵に体重をかけていきながら、膝を90度の角度まで曲げる。
3 椅子に座る時のようにお尻は後ろにしっかりと引き、スクワットの姿勢を維持する。
※膝はつま先より前に出ていないことを確認する
4 前に倒れないようにしっかりと上体を起こし、おへそを引き上げてコアを意識する。
5 両腕を耳の横あたりから空に向かってあげる。
※手のひらを空に向けることにより腕の筋肉が外旋し、上腕三頭筋にもアプローチすることが可能となる
6 顎は引き、首を長く伸ばし、目線は斜め前を見る。
※バリエーションとしてシンプルツイストを入れることができる
※ひねりが加わると片方の膝のみ前に出やすいので注意しよう

EFFECT

・体幹の強化
・大腿部や股関節、体幹の筋肉の強化
・肩の筋肉の引き締め
・広背筋のストレッチ

MEMO

Twist Series ツイストのシリーズ

33 Crescent Lunge Pose

三日月のポーズ（アンジャネーヤーサナ）

STEPS

1 右脚を前に出し、左足の膝と足の甲を後ろのマットに着け、上体を起こす。
※両脚の幅は股関節の幅と同じ（前後の脚が一直線では立てない）
2 肩が上がらない程度に両手を両耳の横まで軽く上げる。
3 肩甲骨を下に下げる。
4 吐く息で、腰の重心を右脚の方に移す。
5 骨盤を立て、骨盤から胸が斜め上に向くよう反らせる。
6 吐く息で重心を床の方に下げる。
※可能の場合は、後ろの膝を起こし、さらに可能な場合はひねりを加える
7 吸う息で背筋を伸ばし、吐く息で右側に身体を開いていく。
8 両手の平は空に向ける。
9 吸う息で上体の反り左手を空に上げ、吐く息で右膝に体重をかけひねりを深める。
反対側も同様に行う。

EFFECT

・そけい部への刺激
・股関節の柔軟性の強化
・脚の強化
・体幹の強化
・身体の背面の引き締め
・身体の前面のストレッチ

MEMO

34 Runners Lunge Twist

ランナーズランジツイスト

STEPS

1 右脚を右手の外側に置く。
2 右膝を90度に曲げ、上体を前傾にして体重を乗せる。
3 左脚をまっすぐ後ろに伸ばし、足の甲はマットにつける。
※余裕があれば肘がマットに付くまで前傾を深めさらに腿の前をストレッチする、
もしくは、右つま先＆膝を外側に開いて、股関節のストレッチを深める
4 右手を空に上げて、胸を開きながら、右側にひねりを加える。反対側も同様に行う。
※可能なら左の膝を曲げ、足をキャッチして腿前のストレッチをさらに深めても良い

EFFECT

・股関節と大腿四頭筋への刺激
・下肢のリンパの流れを良くする
・大腿四頭筋のストレッチ
・ハムストリングスの引き締め

MEMO

Twist Series ツイストのシリーズ

35 High Lunge Twist

ハイランジツイスト

STEPS

1 右脚を右手の外側に置く。
2 左足のつま先を立て、膝を起こす。
3 左手でしっかりマットを押し、踵は上げたまま右側に身体をひねりながら、右手を空に上げる。
4 右膝は90度にしっかりと曲げる。
5 左の膝がマットに落ちないように大腿四頭筋にしっかり力を入れる。
6 目線は空を見上げる。反対側も同様に行う。

EFFECT

- 下肢の筋肉の強化
- 腕や肩の筋肉の強化
- 胸や腹部の筋肉のストレッチ
- 背中や肩の筋肉の引き締め

MEMO

36 Pyramid Pose

ピラミッドのポーズ（プラサリタパードッターナーサナ）

STEPS

1 脚を肩幅の1.5倍から2倍に広さに開く。
2 つま先を内側に、踵を外側に向け、吸う息で両手を真横にして胸を張る。
3 体幹を入れ、息を吐きながら上体を骨盤から前に倒して、両手をマットに置く。
4 吐く息で、頭上を床につけ、そのまま両手を前に出し、肘を90度に曲げ、
　吐く息で、さらに前屈を深める。

●ツイストを入れる場合

5 吸う息で状態を腰の高さまで起こし、右手を顔の真下の位置に置く。
6 吐く息で左腕を空に上げ、腰から左側にひねる。反対側も同様に行う。

●肩のストレッチを入れる場合

5 上体を倒す前に両手を体の後ろで組む。
6 息を吸いながら胸を張り、体幹を入れる。
7 息を吐きながら上体を骨盤から前に倒していく。

EFFECT

・体幹、大腿部、脚の強化　・肩のストレッチ　・内腿（アダクター）のストレッチ
・ハムストリングスのストレッチ　・ツイストが加わることにより胸が広がる

MEMO

37 Half Split

ハーフスプリット（アルダハヌマーンアーサナ）

STEPS

1 四つん這いから右足を両手の間に置く。
2 右脚と左膝は腰幅にポジショニングする。
3 吸う息で背筋を伸ばし、吐く息で左膝に体重を移動させながら、右の膝を伸ばす。
※腿裏がタイトな場合は、膝を曲げて対応する
4 つま先は空に向け、背中が丸まらないよう胸を張る。
5 吸う息でさらに背筋を伸ばし、吐く息でお辞儀をするように背筋をまっすぐに保ったまま上体を前傾に倒すと、ストレッチが深まる。反対側も同様に行う。

EFFECT

・ハムストリングスの柔軟性を高める
・太腿の筋肉の引き締め
・お尻の筋肉のストレッチ
・背中のストレッチ

MEMO

38 Half Pigeon

鳩のポーズ（エーカ・パーダ・ラージャカポターサナ）

STEPS

1 四つん這いになる。右膝を右手首の後ろもしくは両手の間に入れる。
※右足首はしっかりと曲げて、右膝を守る
2 お尻を床に下げる。左脚は後ろにまっすぐ伸ばす。
3 左膝を曲げ、左手で右足をつかむ。もしくは、左肘に右脚をひっかける。
4 右腕を持ち上げ、右肘を曲げ、両手をつかみ合う。
5 骨盤は平行に、正面を向き、左側に開かないように意識する。反対側も同様に行う。

EFFECT

・股関節の柔軟性を高める
・太腿の筋肉のほぐし
・二の腕の筋肉の引き締め
・胸の前のストレッチ
・腰の柔軟性を高める

MEMO

Balance Series

バランス系シリーズ

39 Tree Pose
木のポーズ（ヴルクシャーサナ）

40 Dancer Pose
踊り子のポーズ（ナタラージャーサナ）

41 Warrier 3
英雄のポーズ 3（ヴィラバドラーサナ 3）

Balance Series バランス系シリーズ

39 Tree Pose

木のポーズ（ヴルクシャーサナ）

STEPS

1 軸足のふくらはぎ、もしくは内腿につま先を下に向け足を置く。
※膝はしっかり外側を向いていること
2 軸足のふくらはぎ、もしくは内腿と反対の足裏はしっかり押し合い、安定させる。
3 体幹をしっかり入れ、尾骨を下に向け、反り腰にならないように意識する。
4 吸う息でゆっくりと両腕を空に伸ばしていく。
5 45度に腕を開き、肩の力を抜き、リラックスして胸も開く。反対側も同様に行う。

EFFECT

・集中力の向上
・下半身の安定性の向上
・脚の強化とストレッチ
・体幹の強化
・胸のストレッチ

MEMO

Balance Series バランス系シリーズ

40 Dancer Pose

踊り子のポーズ（ナタラージャーサナ）

STEPS

1 タダーサナで足を揃え、真っ直ぐに立つ。
2 左膝を後ろに曲げる。
3 右手で左足の土踏まず側から足の甲をつかむ。
4 右腕を空に伸ばす。
5 膝と膝をくっつける。
6 息を吸いながら背筋を伸ばし、息を吐きながら上体を前に倒し、左足を蹴り上げる。
反対側も同様に行う。
※骨盤はなるべく開かないように、平行を保ったままの状態で足を上げる

EFFECT

・集中力の向上
・下半身の安定性の向上
・脚強化とストレッチ
・そけい部のストレッチ
・腰の柔軟性を高める
・胸、肩のストレッチ

MEMO

41 Warrier 3

英雄のポーズ 3（ヴィラバドラーサナ 3）

STEPS

1 手を腰に置き、軸足に体重を乗せ、左膝を腰の高さまで上げる。
2 足首を曲げ、両腿の筋肉を意識する。
3 安定したら、吸う息で背筋を伸ばし、吐く息で上体を倒して膝を伸ばしながら左脚を後ろに向かって蹴り上げる。
4 両腕は前に伸ばし、目線は斜め前を見る。反対側も同様に行う。
※横から見た時にTの字になるよう、頭の先からつま先まで一直線になるように意識する

EFFECT

・集中力の向上
・下半身の安定性の向上
・脚の強化とストレッチ
・体幹の強化
・ハムストリングスのストレッチ

MEMO

Cool Down Series

クールダウン系シリーズ

42 Locust Pose
バッタのポーズ（シャラバーサナ）

43 Bow Pose
弓のポーズ（ダヌラーサナ）/ 片手バージョン

44 Bow Pose
弓のポーズ（ダヌラーサナ）/ 両手バージョン

45 Seated Forward Bend
長座前屈

46 Shell Pose
真珠貝のポーズ（クールマアサナ）

47 Child's Pose
子どものポーズ（バーラーサナ）

48 Bridge Pose
橋のポーズ（セートゥバンダーサナ）

49 Spine Twist
仰向けの魚の王のポーズ（スプタ・マッツェーンドラーサナ）

50 Corpse Pose
死体のポーズ（シャバアーサナ）

Cool Down Series クールダウン系シリーズ

42 Locust Pose

バッタのポーズ(シャラバーサナ)

STEPS

1 うつ伏せになる。
2 両手を体の後ろで組む。
3 肘を伸ばし、背筋と腹圧を使って上体を起こす。
4 吸う息で両手を足の方向に引きながら、胸を上に引き上げる。
5 吐く息で肩甲骨を下に下げ、顎も下げて首の後ろもストレッチする。

EFFECT

・身体の背面、背筋の強化
・お尻の引き締め
・胸の前のストレッチ
・腹部の活性化

MEMO

Cool Down Series クールダウン系シリーズ

43 Bow Pose

弓のポーズ（ダヌラーサナ）/ 片手バージョン

STEPS

1 うつ伏せになり、両腕を前に伸ばす。
2 右膝を曲げ、左手で右足の甲または足首をつかむ。
3 吸う息で右脚を蹴り上げながら背筋と腹圧を使って上体を起こす。
4 伸ばしている右手をマットから離し、伸ばしている左脚もマットから離す。
5 吐く息で、肩甲骨を下に下げ、顎も下げていく。
6 蹴り上げることによりさらに胸が開いていく。反対側も同様に行う。

EFFECT

・身体の背面、背筋の強化
・お尻の引き締め
・胸の前のストレッチ
・脚のストレッチと強化
・腹部の活性化

MEMO

44 Bow Pose

弓のポーズ（ダヌラーサナ）/ 両手バージョン

STEPS

1 うつ伏せになり、両膝を曲げる。
2 両手で両足の甲、または足首をつかむ。
3 吸う息で両脚を蹴り上げながら、背筋と腹圧を使って上体を起こす。
4 吸う息でさらに脚の付け根から上に上げるように意識する。
5 吐く息で肩甲骨を下に下げ、顎も下げる。
6 蹴り上げることによりさらに胸が開く。

EFFECT

・身体の背面、背筋の強化
・お尻の引き締め
・胸の前のストレッチ
・脚のストレッチと強化
・腹部の活性化

MEMO

Cool Down Series クールダウン系シリーズ

45 Seated Forward Bend

長座前屈（パッシモッタナーサナ ）

STEPS

1 背筋を正し、長座になり、つま先を空に向ける。
2 吸う息で両腕を上げ、さらに背筋を伸ばす。
3 吐く息でおへそを引き上げ、上体を前へ前へ伸ばしながら前屈する。
4 両手は足裏もしくは足首をつかむ。
※腿裏がタイトな場合は両手をマットの上に置き、軽く膝を曲げる
5 吸う息でさらに背筋を伸ばして吐く息で上体を深く倒し、頭を下げ、首の力を抜く。

EFFECT

・身体の背面のストレッチ
・腿裏、ふくらはぎのストレッチ
・お尻のストレッチ
・内臓の活性化

MEMO

46 Shell Pose

真珠貝のポーズ（クールマアサナ）

STEPS

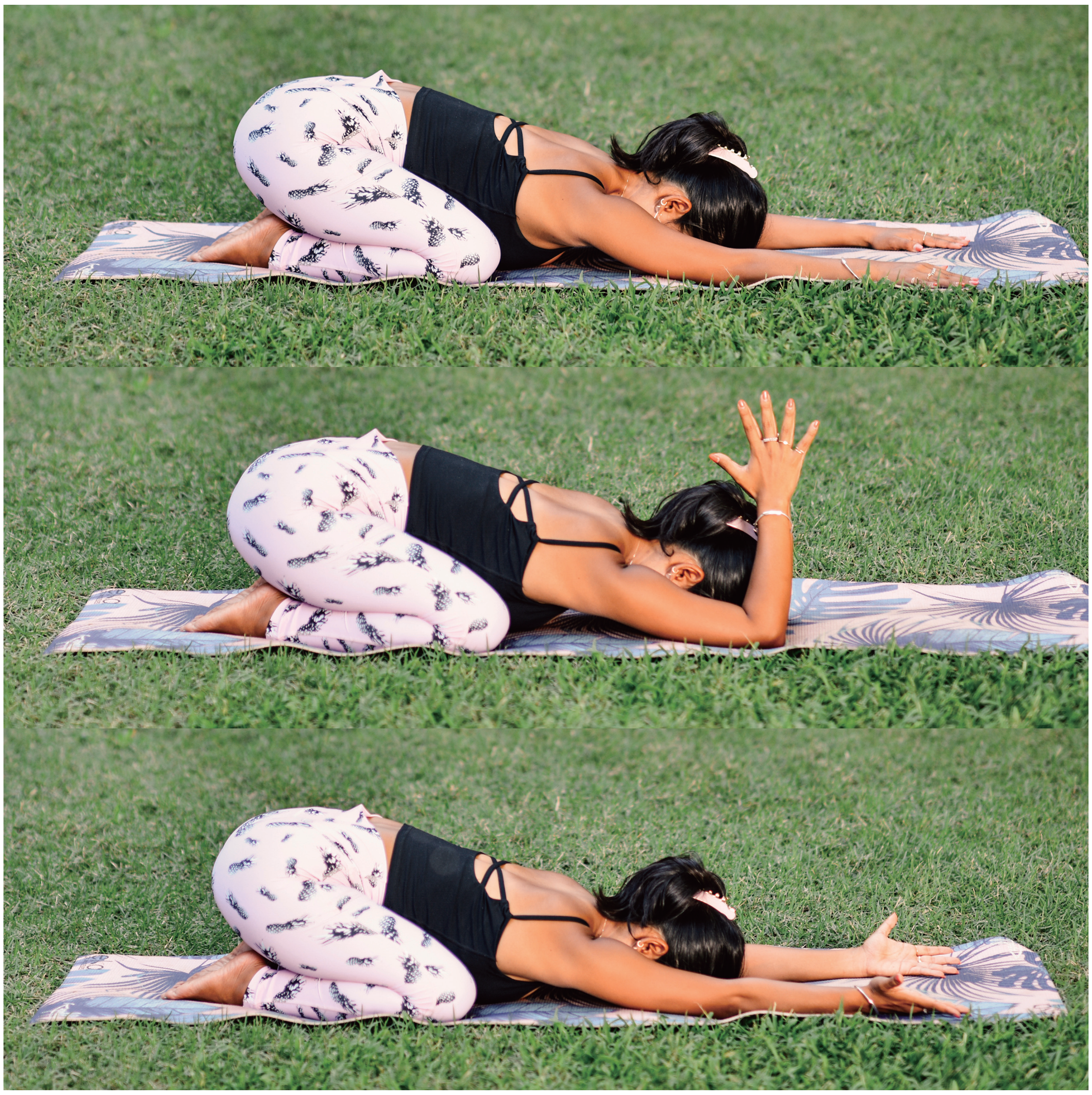
1 背筋を正し、尾てい骨の上にしっかりと座る。
2 膝を曲げ、両足を合わせる。
3 両足を少し前に置き、ひし形を作る。
4 吸う息で両腕を空に上げ、背筋を伸ばす。
5 上体を前へ前へと伸ばしながら前屈する。
6 両腕は両脚の下をくぐらせ、頭を下げ、首の力を抜く。

EFFECT

・身体の背面のストレッチ
・お尻のストレッチ
・股関節の柔軟性を高める

MEMO

Cool Down Series クールダウン系シリーズ



47 Child’s Pose

子どものポーズ（バーラーサナ）

STEPS

1 つま先をつけたまま腰幅に膝を開き、正座になる。
2 ゆっくり上体を前に倒し、両腕を前に伸ばす。
3 額をマットにつけて、首の後ろを長く伸ばすよう意識する。
※肩に力が入らないように気をつける
4 全身の力を抜いてリラックスし、深い呼吸をする。
※バリエーションとして2つの写真のように、二の腕や広背筋のストレッチをすることもできる

EFFECT

・お尻周りのストレッチ
・背中の緊張緩和
・足首、足の甲の軽いストレッチ
・二の腕や広背筋のストレッチ
・首や肩の力を意識に抜くことにより気持が穏やかになる

MEMO

Cool Down Series クールダウン系シリーズ

48 Bridge Pose

橋のポーズ（セートゥバンダーサナ）

STEPS

1 仰向けになる。
2 両手の平を下に向け、お尻の脇に置く。
3 両膝を曲げ、両脚は腰幅に置き、両踵が膝の真下にくるようポジショニングする。
4 両手の平と両足裏でしっかり床を捉え、吸う息で、尾骨を上に引き上げる。
5 体の下で両手を組み、肩甲骨を内側に寄せる。
6 肘を伸ばし両腕でマットを押し、さらに胸を斜め上に押し出す。
※骨盤も高く上げると良い

EFFECT

・胸が大きく広がる
・首、肩、背骨のストレッチ
・脚の強化
・呼吸機能の向上

MEMO

Cool Down Series クールダウン系シリーズ

49 Spine Twist

仰向けの魚の王のポーズ（スプタ・マッツェーンドラーサナ）

STEPS

1 仰向けになる。
2 右膝を右脇腹に近づけ、両手で抱える。
3 吸う息でさらに引きつけ、吐く息で右膝を左側のマットに完全に倒す。
※左手は右膝を上から押さえるように
4 右腕は横に大きく開き胸を広げる。反対側も同様に行う。
※顔は右側に倒し、首のひねりも加える

EFFECT

・胸が大きく広がる
・お尻周りのストレッチ
・尾骨から腰、背骨、首までのひねり
・消化器系機能の向上

MEMO

50 Corpse Pose

死体のポーズ(シャバアーサナ)

STEPS
1 仰向けになる。
2 両腕は体の横に、手の平を上にして、自然なポジションに置く。
3 両脚は軽く開き、両つま先をハの字に開き、骨盤を緩める。
4 肩の力、首の力、顎の力を意識的に抜く。
5 目を軽く閉じ、自然な呼吸を続け、外側に向いていた意識を徐々に自身の内側に戻していく。

EFFECT
・副交感神経の活性化
・呼吸が落ち着く
・絶大なリラックス効果
・ストレスと緊張の緩和

MEMO

Challenge Series

チャレンジ系シリーズ

51 Crow Pose

カラスのポーズ(カカーサナ)

52 Head Stand

頭立ちのポーズ(シールシャーサナ)

Challenge Series チャレンジ系シリーズ

51 Crow Pose

カラスのポーズ（カカーサナ）

STEPS

1 正しいダウンドックのポーズからスタート。
2 両脚を手首の後ろまで歩かせる。
3 尾てい骨を高く上げ、その位置を保ったままチャトゥランガー・アームを作る。
4 膝を片方ずつ、二の腕に置く。
5 前の方を見て体重を前にシフトさせ、両つま先をそっとマットから離す。
6 前を見ながら大胆に前のめりになってみよう。
※成功の鍵は目線にあり！

EFFECT

・手首、肩、腕、腰部、腹部の強化
・身体強度の向上
・バランス感覚の向上
・集中力を養う

MEMO

Challenge Series チャレンジ系シリーズ

52 Head Stand

頭立ちのポーズ（シールシャーサナ）

STEPS

1 四つん這いの状態で、両手を組み、後頭部を包み込む。
2 頭の頂点をマットに置き、両手で後頭部を支えながら、お尻を高く上げる。
3 両脚をできるだけ近い位置まで歩かせ、頭の頂点＆両腕に体重移動させる。
4 まずは片脚ずつあげ、安定したら足を上げる。
5 その時にお尻の位置は頭の真上に持ってくること。
6 片脚ずつ膝を伸ばし、両脚を頭の真上まで持ってくることがゴール。
※成功の鍵はお尻の位置にあり！

EFFECT

・腕と肩の強化
・体幹の安定性の強化
・呼吸機能を高める
・身体強度の向上
・バランス感覚の向上
・集中力を養う

MEMO

YOGA HISTORY

Yoga Philosophy

ヨガの歴史

ヨガは古代インド発祥の伝統的な宗教的行法であり、心身をヨガのプラクティスによってコントロールし、精神を統一して、古代インドの人々の究極の目標である輪廻（りんね）からの「解脱（モークシャ）」に至ろうとするものです。その所以は、「死んで新しい生命に生まれ変わること」は、古代インドの人々にとって良いことされなかった為です。次に生まれる世界は、必ずしも人間世界であるとは決まっていません。死ぬまでの行為により、生まれ変わる世界が違うと考えられていた為、人々はモークシャに至ろうとヨガをその修行法の一つとして行っていました。この頃、ヨガは主に瞑想や座法を目的としたものでした。このように「本来のヨガ」はインドの諸宗教と深く結びついており、バラモン教、ヒンドゥー教、仏教、ジャイナ教の修行法でした。
1990年代後半から世界的に流行している、身体的ポーズ（アーサナ）を中心にしたフィットネスのような「現代のヨガ」は、宗教色を無くしたエクササイズの目的で行われ、モダンヨガとして日本にも再上陸し、現代に至ります。その後、サップヨガ、アクロヨガ、ハンモックヨガなどのように、近年ヨガはさらに進化を続けています。

ちなみに日本で最初にインドの伝統的なヨガを広めたと言われるのが中村天風であり、彼の伝記や人生哲学書は、現代の私たちの心に響く生き方や考え方伝えています。

ヨガを創始したと言われるシヴァ神（左）とその息子のガネーシャ神（右）

Q,

中村天風の生涯を簡潔にまとめてください。

そして彼が残した名言のうち、あなたの心に響いた３つを選び、

それぞれについてのあなたの解釈＆それを選んだ理由をレポートにまとめてください。

ANSWER

YOGA SUTRA

「ヨガスートラ」とは？

「ヨガスートラ」は、パタンジャリによって編成されたヨガの聖典です。伝統的な瞑想の方法、ヨガの目的や練習方法などをまとめ、ヨガを練習する人が迷いなく道を進むための練習方法をまとめたものです。また、この聖典は、自分自身を見極めるために、生活の仕方や修業、瞑想によって心を整える方法を伝えています。自分とは何者なのか。何のために生まれて来たのか、人生の目的、そしてそれを達成する方法のヒントが詰め込まれたものです。

「ヨガスートラ」の内容

1章：ヨガとは何か
2章：ヨガの達成のための具体的な実践方法
3章：瞑想について
4章：ヨガと瞑想を極めた境地について

４つの章からなり196の項目の教えが書かれています。「ヨガスートラ」は数千年も前に書かれたものであり、現在読み解くのは非常に難しいため、解説書がたくさん出ています。このトレーニングで基礎を学び、さらに深く追求したい方は解説書を読みましょう。

「ヨガスートラ」から学べる心の在り方

聖典の第1章・33節では、日々心が乱れることなく落ち着いた状態を保つために心掛ける4つのことが述べられています。

By cultivating attitudes of friendliness toward the happy, compassion for the unhappy, delight in the virtuous and disregard toward the wicked, the mind-stuff retains its undisturbed calmness.

他の幸福を喜び（慈）不幸を憐れみ（悲）、他の有徳を欣び（喜）不徳を捨てる（捨）態度を培うことによって、心は乱れなき静澄を保つ。

他人の幸せを喜ぶ（友愛）
他人の不幸を憐れむ（同情）
他人の有徳を喜ぶ（欣喜）
不徳への無関心を抱く（無関心）

これらを心掛けていると余計なことに心がざわつくこともなく、静かな心を保ち続けることができる、と書かれてあります。と言っても私たちは神ではないので心はざわつくものです。それが人間らしいとも言います。何事もバランスが大切だと私は思います。このようにヨガスートラには現代の生活にも役立つ考えやヒントがたくさんパタンジャリの教えとして載っています。うまく自分の生活の中や知識として取り組んでいくのが良いのかと思います。

Q

ヨガスートラの196の項目の教えの中からより担当講師より
与えられた3項目についてそれぞれあなたの解釈＆日常の生活に
どのように活かすことができるかをレポートにまとめてください。

ANSWER

The Eight Limbed Yogic Path

ヨガの八支則

パタンジャリが残したヨガスートラの中で必ず覚えておきたいのがヨガの八支則です。八支則とは、
サンスクリット語の「アシュタンガ Ashtanga」で、「八本の手足」を意味します。
以下８つの項目の教えを紹介します。

1.	ヤマ	Yama	（禁戒）	他人や物に対して、守るべき５つの行動パターン
2.	ニヤマ	Niyama	（勧戒）	自分に対し、守るべき５つの行動パターン
3.	アーサナ	Asana	（坐法）	ポーズを練習する
4.	プラーナヤーマ	Pranayama	（調気）	呼吸をコントロールする
5.	プラーティヤハーラ	Pratyahara	（制感）	感覚をコントロールする
6.	ダーラナー	Dharana	（疑念）	集中、感覚を閉じ込めて周りの物が気にならなくなる
7.	ディヤーナ	Dhyana	（無心）	瞑想、落ち着きのある静かな精神状態
8.	サマーディ	Samadhi	（三昧）	悟り、心の平静を保つ精神的喜び

01 Yama
ヤマ

「自制」という意味で、人や社会に対してやってはいけないこと。
環境と人間が相互に上手に関係を保っていくための教えです。

Ahimsa アヒムサー：【暴力をふるわない】
人間であれ、動物であれ、言葉でも、行動でも、いかなるものにも危害を与えないように、思いやりと敬意をもつことです。人は、攻撃的な部分を捨てると、他者をリラックスさせる存在となり、穏やかな関係を築くことが出来ます 。

Satya サティヤ：【嘘をつかない】
言行一致、誠実であること。出来ない事は出来ないとして、アーサナも無理のない範囲で行います。

Ashteya アステーヤ ：【盗まない】
他人の所有物を奪わず、妬まず、すでに手にしているものに感謝することによって、本当に必要なものを得ることが出来ます。

Brahmacharya ブラフマ・チャリア：【節操を守る】
邪欲を持たず、夢中になり過ぎず、エネルギーを適当にコントロールすることです。

Aparigraha アパリグラハ：【執着しない】
物質的な所有物に対する愛着は、正しい道への最大の妨げになるものの一つであり、強欲からの解放 、手放すことが大切です。

02 Niyama
ニヤマ

自分に対して積極的に行うべきこと、精神的に守るべきことです。
自我の進化と発生です。

Saucha サウチャ：【清潔を保つ】
肉体は束の間のものですが、永遠の魂を宿します。体が清潔であれば、意識はすっきりし、喜びを感じ、内面を見つめる心構えも出来ます。

Santosha サントーシャ：【足ることを知る】
自分に与えられた環境に感謝して、満たされていることに気づき満足すること。懸命に努力してヨガを実践した時に湧き上がる充実感で、サントーシャの純粋な喜びは、自己実現を導く確かな道を辿っていくことを、手ごたえとして感じた時に生まれるものです。

Tapas タパス ：【一生懸命行う】
自分の目標に対して努力すること。自己修練は、ヨガのすべての行為を前進させるものです。

Svadhyaya スヴァディアーヤ ：【自己を探求する】
生命の智慧に対する理解と学習に努め、自分自身をより深く理解しようとすること。自己の智恵を導く研究で、日々自分に挑み、勇気、自信を学びます。

Ishvara pranidhana
イーシュヴァラ・プラニダーナ：【祈る／自然と共存】
より高い力に対して、自分の限界を受け入れ、意志を放棄することで、人は意識という呪縛から魂を解放することができます。

03 Asana
アーサナ

アーサナは、サンスクリット語の「アース：座る」からきているもので、本来のヨガは瞑想の行法でした。現在では、多くのアーサナがありますが、ゆっくりとした呼吸を行いながら、身体を一定の形に保つポーズをすることにより、動く瞑想状態を築くのが目的です。アーサナを日常生活の中で規則的に行うと、筋肉、骨格、内臓器官を調節し、心の安定をもたらし、性格や習慣にも大きな影響を及ぼします。

04 Pranayama
プラーナヤーマ

宇宙のエネルギー（プラーナ）を、呼吸によってコントロールするのがプラーナヤーマです。深い呼吸をすることによって、プラーナを沢山取り入れ、身体の隅々まで行き渡らせる。ヨガの呼吸法には多くの種類があり、交感神経と副交感神経のバランスをとったり、体温を調節したりすることによって、精神面のバランスも整え、呼吸と身体、心を繋げることに意識を向けていきます。

05 Pratyahara
プラーティヤハーラ

プラーティヤハーラとは、サンスクリット語で「向けて集める」という意味で、瞑想状態を深めていく段階で、まずは感覚を制御します。外界へ向かう心や感覚を対象から離して、あるがままに自分の内側を見つめることです。

06 Dharana
ダーラナー

ダーラナー、ディヤーナ、サマーディの３つの段階は、はっきり区別の出来ない一連の心理的な流れとなり、３つまとめて「サンヤマ Samyama（統制）」と呼ばれます。何か一点に集中することで、心を動かさない状態を作るのがダラーナです。例えばろうそくの炎だったり、第三の目と言われる自分の眉間の間だったり、自分がイメージする中に集中することによって、完全な意識の安定を目指します。

07 Dhyana
ディヤーナ

瞑想状態。一点に集中していた心が、その対象と同化し、日常の意識を超えていくことです。ヴィジナーナマヤ・コーシャ（理知鞘）の最終調整です。

08 Samadi
サマーディ

最終段階のサマーディは、理智の領域を超えた至福の喜びの状態です。すべてが統合した悟りの境地で、宇宙的意識の働く空間です。ここは、アーナンダマヤ・コーシャ（歓喜鞘）が開示される領域です。

Q

全てのヨガの八支則に出てくるサンスクリットの名前＆意味を答えられるように、
日常の生活にどのように取り入れることができるかをレポートにまとめてください。
例：毎朝10分間アーサナーを練習する時間を作る。

ANSWER

CHAKRAS

チャクラ

チャクラとは、サンスクリット語で「車輪」を表す言葉で、人間の生命や肉体、精神の働きをコントロールするエネルギーセンターのことです。主要なチャクラは、体の背骨に沿って7つあり、ここを出入り口にして外界と体内のエネルギー交換を行い、また体内のエネルギー（プラーナ）の廻り道となっています。ヨガや瞑想は、ここに意識を集中して行うことで、外界から良好なエネルギーを取り入れ、それぞれが対応する身体の各組織や器官の機能を高めたり、正常に保たせることが出来ます。心のエネルギーは、上へ上へと螺旋状に湧き上がらせることが大切なのです。チャクラが活性化し（チャクラが開き）、正しい方向にエネルギーを放射することを目指します。

Q.

７つあると言われているチャクラの
1：サンスクリット名・2：点在地・3：カラー・4：効果効能を
レポートにまとめてください。

ANSWER

PRANAYAMA

呼吸法

1. ウジャイ呼吸

勝利の呼吸とも呼ばれる力強い呼吸法。吐くときに、喉や鼻の奥の気管を細くするイメージで圧をかけます。分かりやすい例として、寒いときに自分の手の平を温めようと「はー」っと息を吹きかける要領で、そのまま口を閉じ、鼻から息を出す感じです。ハワイではウジャイ呼吸の音をOceanic Soundsと呼び、波の音に似た音が出ていればウジャイ呼吸ができているサインです。Kapalili Flow Yogaはこの呼吸を意識して行います。呼吸単独で行っても効果的。カラダを温める効果があるので、血流循環や内臓器官の活性化にもよいと言われています。

2. 片鼻呼吸（ナーディ・ショーダナ）

片鼻呼吸法は、左右の鼻の穴で、交互に息を吸ったり吐いたりするものです。右手の中指と人差し指を軽く曲げて顔の前にささげます。まず親指で右鼻を押さえ左鼻から吸って、薬指で左鼻を押さえ親指を離し右鼻で吐きます。そのまま右鼻から吸って、親指で右鼻を押さえて薬指を離し左鼻から吐きます。このサイクルを数回繰り返します。この呼吸もヨガの動きとは連動せず、座って単独で行います。右鼻から吸うときはカラダを温め、左鼻から吸うときはカラダを冷やし、左右の鼻で交互に呼吸を行うことで、カラダのバランスを整える効果があると言われています。

3. カパラバティ呼吸法

短いスパンで素早く「フ、フ、フ、フ」と腹筋を収縮させながら、鼻から息を吐きつづける呼吸です。息を吸うことも素早く行うことになりますが、こちらは意識せず、吐くことに集中します。呼吸を使って、肺や横隔膜、腹筋などを積極的に動かすので、血行がよくなり、スッキリする効果が期待できます。この呼吸法単独で行います。但し、高血圧の人や妊娠中の人、病後間もない方には、カラダへの負担が大きくなることがあるので、注意が必要です。

4. 完全呼吸（クンバク呼吸）

完全呼吸法とは腹式呼吸、胸式呼吸、鎖骨、肩周辺までを広げる鎖骨呼吸の3つをつなげて行う呼吸法です。腹式呼吸をより完全に行うということで完全呼吸と呼ばれています。バリエーションとして吸い込んだ息を完全に身体中に届けるために吸気の後、3から6秒ほど息を止めながら行うこともあり、クンバク（止息）呼吸とも言われています。酸欠状態をあえて作ることにより、脳の血流の活性化させる効果もあります。まずはそれぞれの呼吸法の練習です。腹式呼吸を数回繰り返し行ってから、胸式呼吸、鎖骨呼吸と続けて行ってください。その後3つの呼吸をつなげて完全呼吸の練習を行いましょう。手をお腹と胸に軽く添えて行うと、感覚がつかみやすくなります。リラックス効果の高い呼吸法です。

Q

4つの呼吸法のプラクティスを行ってください。
その上で、それぞれの呼吸法を通して感じ取れた
体と心の変化をレポートにまとめてください。

ANSWER

BANDHAS

バンダ

バンダとは、サンスクリット語で「ロックする」「締め付ける」という意味があります。身体の部位を締め付けることで、プラーナという生命エネルギーを外に逃さないように体内にとどめ、循環・コントロールしながら、さらにエネルギーを高めるというテクニックです。感覚的なものなので、経験を積まないと分かりにくいですが、単独でポイントを抑えて練習をするとコントロール出来るようになります。バンダのコントロールが出来るようになると、体内のエネルギーが調整され、下記のような効果が得られます。

- 身体の軸が感じられ、アーサナ（ポーズ）が深まる
- エネルギーの巡りが良くなり、心身が活性化される
- ホルモンバランスが整い、心が安定する
- 新陳代謝が上がり、デトックス効果を促す
- 筋力強化
- 呼吸が深まる
- 集中力がアップする
- 血液循環が良くなり、身体が温まる
- 内臓を刺激して内臓を強化する
- 姿勢改善

1. ムーラバンダ

ムーラとはサンスクリット語で根、ルーツという意味があり、身体の土台を作り心身を安定をさせます。肛門と生殖器の間の会陰部あたりの骨盤底筋群に位置していて、肛門を締め骨盤底筋群を収縮することでムーラバンダがロックされます。お手洗いに行きたいのを我慢している時のような感覚、というと分かりやすいと思います。ムーラバンダは、下方に流れるエネルギーを制御するという役割があります。うまく締め付けが出来ていないと、排泄機能や内臓機能が正常に働かなくなります。膀胱や尿道などの締まりが悪い場合は、このムーラバンダの締め付けを意識してみましょう。

2. ウディヤナバンダ

サンスクリット語で「上がる」「上昇する」「引き上がる」という意味のウディヤナバンダは、みぞおち～丹田のあたりの太陽神経叢に位置すると言われています。お腹を凹ませて上方に強く引き締めておへそを引き上げ、胸郭を大きく広げます。腹筋だけでなく横隔膜を使って腹圧を高めることでコルセットをしたような感じになり、体幹や胸郭、頭が安定されます。お腹を締めることで肺が使いやすくなるので、呼吸のサポートにもなります。ウディヤナバンダは、ムーラバンダとの関連性が非常に高いです。腹部で貯めたエネルギーがムーラバンダの骨盤底筋群でロックされていないと、体内のエネルギーが下方に抜けてしまいます。

3. ジャーランダラバンダ

サンスクリット語で「喉」を意味するジャーランダラバンダは、胸鎖乳突筋を収縮して顎を締めることで首回りのプラーナの制御を行います。これにより、首の動きをロックし、首を強化して呼吸を行いやすくします。顎を引くと、首の後ろの筋肉が伸びて呼吸が通りやすくなります。逆に、顎が上がった状態は、腹筋の力が抜けて腹圧が低下しやすくなり、背中が丸まり呼吸が浅くなるのです。腹圧を高めて正しい顎の位置を保つと、姿勢だけでなく呼吸の質も良くなるので、ジャーランダラバンダを意識することはとても重要です。

Q.

全てのポーズごとにバンダを意識しながプラクティスしてください。

特に意識するバンダをそれぞれのポーズで答えられるようにマスターし、

５つのポーズを選び特に意識をしなければならないバンダをレポートにまとめてください。

ANSWER

AYURVEDA

アーユルヴェーダ

アーユルヴェーダは世界3大医学の一つであり、インド・スリランカで生まれた約5000年以上の歴史を持つ世界最古の伝統医学です。サンスクリット語のAyuh（生命）Veda（科学）を合わせた言葉から、生命そのものを科学する医学、あるいは実践的な生活健康法として受け継がれてきました。中国の漢方と同様、世界保健機構（WHO）によって公式に承認されています。西洋医学が、病気の症状を取り除く治療医学であるのに対し、アーユルヴェーダはより健康に、長寿や若さを保つことを目的とした予防医学になり、極めて洗練された健康法として脚光を浴びるようになりました。アーユルヴェーダでは、身体を構成するエネルギーをドーシャと呼んでおり、ドーシャが乱れると病気になるという考え方です。そのドーシャの乱れを、視診・触診・問診・聴診で診ていきます。

ドーシャは、ヴァータ・ピッタ・カパの3つの生命エネルギーを持っていて、ヴァータやピッタ、カパを余計に増やしてしまうとドーシャが乱れ、病気になるという考えです。これらのドーシャから、人体を理解し、アヴィヤンガと呼ばれる全身のオイルマッサージで過剰なドーシャを溶かし、ドーシャのバランスを整えます。ドーシャのバランスが整うことで体内の浄化にも繋がり、バランスの調整、毒素の排泄も行っていきます。

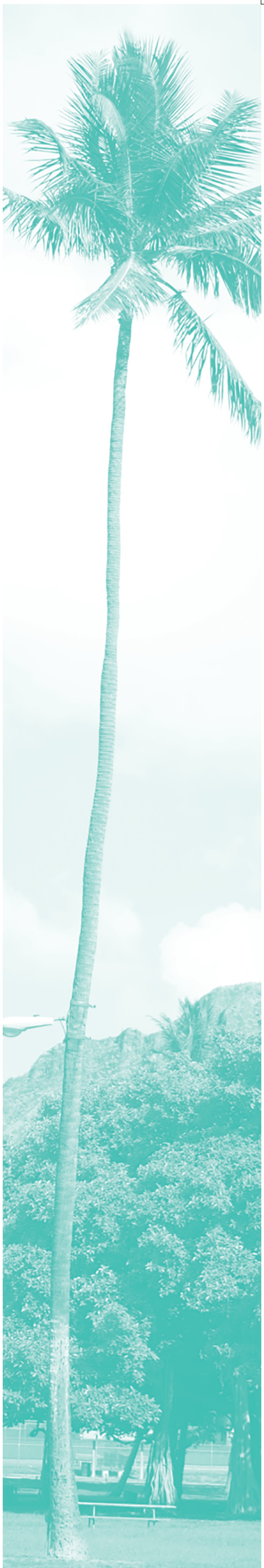
3 FORCES 3つの力

ヴェータ
物質に働く力の種類
動き
働き
→ SPACE 空間 [Akasha] / AIR 風 [Vayu]

ピッタ
物質に働く力の種類
変換
変化
→ FIRE 火 [Tejas]

カパ（カファ）
物質に働く力の種類
構造　冷却
重さ　保存
→ WATER 水 [Apa] / EARTH 土 [Prithivi]

5 ELEMENTS 5つの要素



Yoga Philosophy

Q.

自分自身のドーシャタイプをリサーチしてください。
ドーシャバランスを整えるためにすると良いことをリサーチして、
文章にまとめてください。

ANSWER

英語でヨガを教えるときの文法順序

英語でヨガの教える時は、簡単な文法順序の法則があります。この順序さえ覚えてしまえば、英語でヨガを教えることはさほど難しくありません。ヨガでよく使われる単語（ワード）をできるだけたくさん習得していれば、それらを順番に組み合わせていくだけでガイドできるのです。

まずは、文法の順序です。基本的には＜命令形で指導するということ＞を頭に入れておいてください。生徒＝お客様なので日本語では丁寧語を使って教えることがほとんどです。しかし、英語でヨガを教えるときは、中学英語で学んだような、Could you? Would you? などを使い、回りくどくヨガの動作を説明することはありません。いたってシンプルです。

順序は、

1：動詞　　2：何を（名詞）　　3：どこに / へ（名詞）

上記ワードを組み合わせていくことがほとんどです。

例 1
両腕を空へ上げてください。
Raise your arms toward the sky.
＜上げる、あなたの両腕を、空に＞

例 2
おへそを背骨に引き寄せてください。
Draw your navel to your spine.
＜引き寄せる、おへそを、背骨に＞

Q. 以下の日本語を、英語でヨガを教える時の言い回しにしてください。

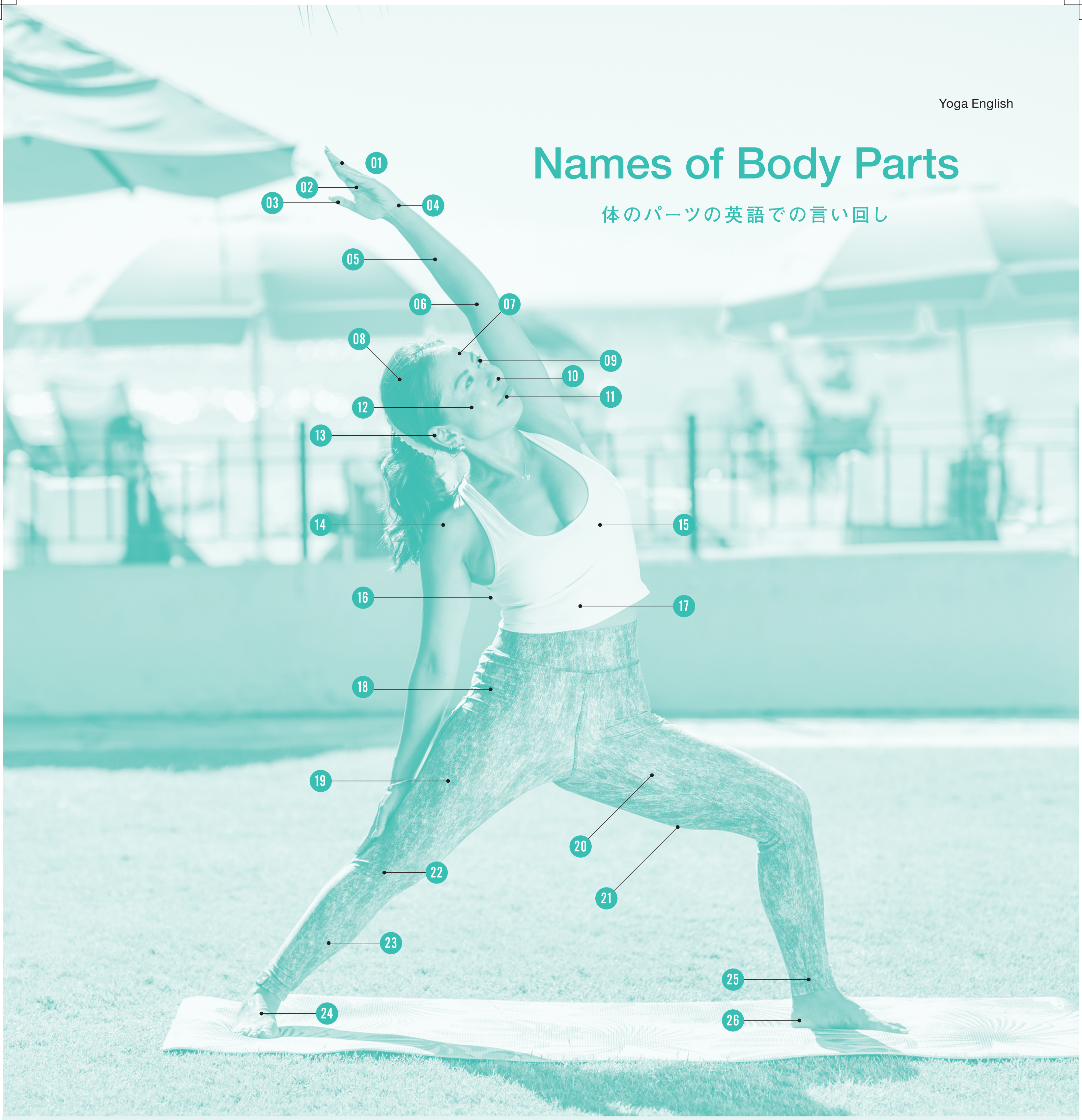
指先を脛に置いてください。

ANSWER

Yoga English

Names of Body Parts

体のパーツの英語での言い回し



Q, 以下の空白に、英語での体のパーツ名を入れてください。

		13,	20,
01,	07,	14,	21,
02,	08,	15,	22,
03,	09,	16,	23,
04,	10,	17,	24,
05,	11,	18,	25,
06,	12,	19,	26,

How to Teach Sun Salutation in English

以下のフレーズは太陽礼拝を教える際に使われる英語の言い回しです。ここに出てくる単語の意味とフレーズを全て覚えてください。

01

Inhale through your nose, Exhale through your nose.

鼻から息を吸って、鼻から息を吐いてください。

02

Take a deep breath (Inhale) through your nose, Exhale through your mouth.

鼻から深い息を吸い込んで、口から息を吐いてください。

03

Standing at Attention

Bring your feet together. Bring your hands together to heart center.
Engage your thigh. Draw your navel to your spine.
Relax your shoulders to create space in your neck. Slightly draw your chin down.

足を閉じて、両手の平は胸の前で合掌してください。おへそを背骨に引き寄せ、肩の力を抜いて首のスペースを作り、顎は軽く引いてください。

04

Mountain Pose

As you Inhale, raise your arms toward the sky.
Relax your shoulders. Slightly draw your chin down to create long neck.
Draw your pinky fingers in, and turn your palms outward.

息を吸いながら、両手を空に上げてください。肩の力を抜いて、顎は軽く引いて首を長くし、小指を内側にいれ、手の平を外側に向けてください。

05

Baby Backbend

As you exhale, bring your elbows to your back,
squeeze your shoulder blades and open your chest.
Lift your chest up, relax your shoulders, Look up.

息を吐きながら、両肘を背中に引き寄せて、肩甲骨同士をスクイーズさせてください。胸を開き、引き上げ、肩はリラックスさせ、上を見ましょう。

06

Half Moon

As you exhale, bring your left arm to the right side,
release your right arm by your side.
Your left side of your body is being stretched. other side.

息を吐きながら左腕を右側に持っていき、右腕は体の横にいてください。左側の体側ストレッチをしてください。反対側も同様に。

07 Forward fold

As you exhale, swan dive. Place your hands on the mat.
Drop your head, Relax your neck. Bring your forehead to your shins.

息を吐きながらスワンダイブ前屈をしてください。両手の平をマットに置き、頭を下げ、
首の力を抜き、おでこを脛にもっていきましょう。

08 Half way lift

As you inhale, place your fingertips on your shins. Slightly look forward.
Create a flat your back and nice long spine. Chin down.

息を吸いながら、指先を脛の位置にもっていき、少し前を見てください。
背中をフラットにして背骨を長くし、顎は引きましょう。

09 High Plank Push up Position

As you exhale, place your hands on the mat, step back, and
come to high plank push up position. Your wrists are under your shoulders,
Squeeze your belly to create a tight core. Chin down.
Slightly look forward. Bend your elbows, come down onto your belly.

息を吐きながら両手をマットに置き、ステップバックして腕立て伏せのポーズになります。
手首は肩の真下に持っていき、おなかを引き上げ、タイトなコアにしてください。顎は引き、
少し前を見ましょう。肘を曲げながらうつ伏せになります。

10 Upward facing dog

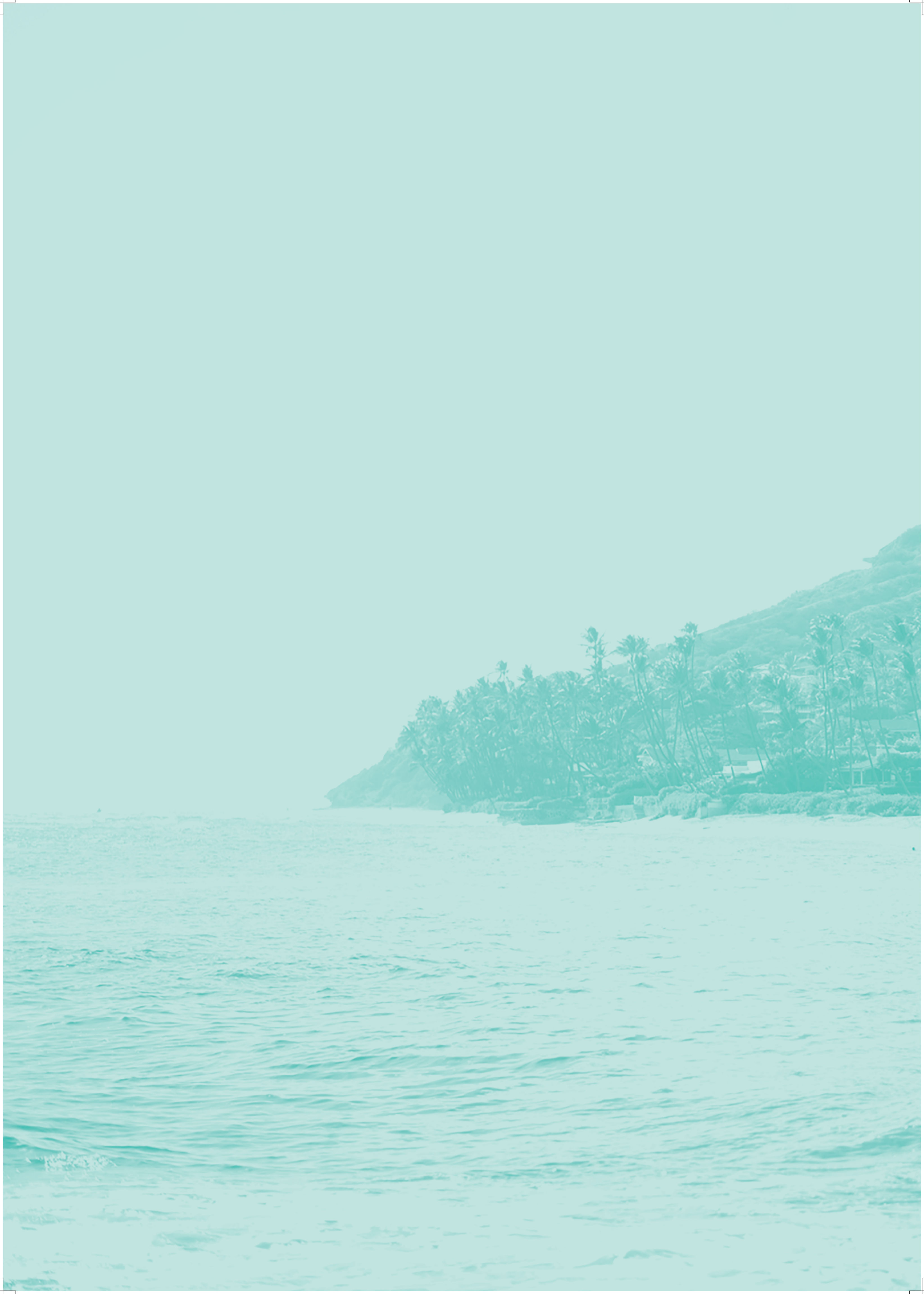
As you inhale, press your hands on the mat, lift your torso and thighs up.
Shoulders down. Feel a stretch in front of your chest.

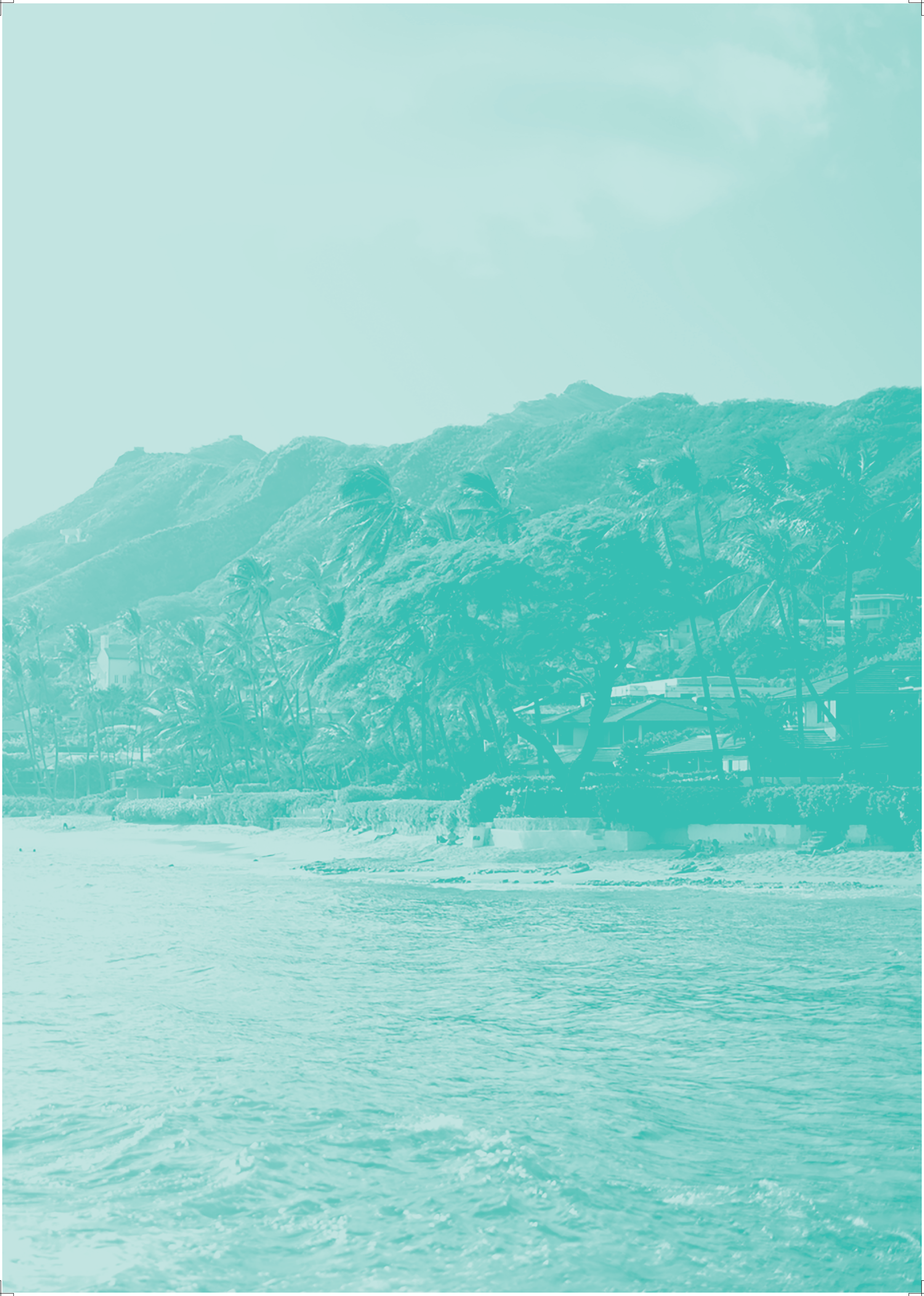
息を吸いながら、マットを押して上半身を起こしていき、両腿も引き上げます。
肩はおろし、胸のストレッチを感じてください。

11 Downward facing dog

As you exhale, tack your toes under, lift your hips high,
Come to Downward facing dog.
Squeeze your belly in, drop your head, gaze your at belly.

息を吐きながら、両つま先を立てて骨盤を高く上げます。お腹を引き上げ、頭は下げ、
目線はおへそを見ましょう。





hi Kapalili hawaii