|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | RYT200Teachers Training Final Exam  |

#  yogaの歴史

1. 4500年前の**モヘンジョダロ**遺跡でのアーサナの壁画の発見より、それがヨガの起源とされている。
2. 日本へは唐より帰国した**空海**が最初に精神的集中法、瞑想法としてヨガを伝えた。
3. その後、ヨガを動きとして初めて日本に伝えたのが­­­­**中村天風**
4. それぞれの行動と修行を神に捧げることを目的としたヨガは？

**カルマヨガ**

1. 祈りやマントラを神に捧げることを目的とした信愛のヨガは？

**バクティーヨガ**

1. 自らの思考と心を用いて真理に至る知識と知恵のヨガは？

**ジニャーナヨガ**

1. 自分の身体や心のコントロールを目的としたヨガ。最初の体系化されたヨガと言われ王道のヨガとは？　**ラージャヨガ**
2. 動くヨガの起源とも言われるベースのヨガは？**ハタヨガ**

# yoga哲学

## ヨガスートラとは誰によってつくられたか？　パタンジャリ

## どんな目的で、何の為に、どのような事がまとめられているか？

**ヨガを練習する人が迷いなく行えるように、**

**瞑想やヨガの目的や練習法などをまとめたもの。**

1. ヨガスートラの１-４章のそれぞれ書かれている内容を答えよ。

**一章→ヨガとは何か
二章→八支則
三章→瞑想
四章→ヨガと瞑想の境地について。まとめ**

1. ヨガの八支則とはヨガスートラの何章に記されているか？　２章
2. ヨガの八支則の８つの項目の教えをサンスクリット＆日本語訳で簡潔に説明せよ。

**ヤマ→人や物などに対してやっては行かない事
ニヤマ→自分に対して積極的に行うべき事
アーサナ→ポーズを練習する
プラーナヤーマ→呼吸をコントロールする
プラーティヤハーラ→感覚をコントロールする
ダーラナー→周りのことが気にならなくなる事
ディヤーナ→瞑想。落ち着きのある静かな精神状態
サマーディ→悟り。心の平静を保つ精神状態**

1. Yamaの５つの項目をサンスクリット＆自分なりの言葉で説明せよ。

**アヒヒムサー→人や物、自分に対しても暴力を振るわない
サティヤ→嘘をつかない事
アスティーヤ→妬んだり、盗んだりしないこと
プラフマチャリア→夢中になりすぎたり、自分の欲に対してコントロールする事。
アパリグラハ→執着しない**

1. Niyamaの５つの項目をサンスクリット＆自分なりの言葉で説明せよ。

**サウチャ→身の回りを清潔に保つ事
サントーシャ→自分の今の環境などに感謝する事。満たされていることに気づくこと。
タパス→目標に向かって努力すること
スヴァディアーヤ→自分をより理解しようとすること。勉強すること。
イーシュヴァラプラニダーナ→雑念を取ることで人は意識という呪縛から解放することができる**

#  チャクラについて

1. ７つあるとされているチャクラのサンスクリット名、点在地、カラー、効果効能を答えよ。

●第1チャクラ
ムーラダーラチャクラ→尾てい骨下、赤、プラス思考になる
●第2チャクラ
スヴァディスターナ→おへそ下、オレンジ、セクシャリティがます。創造性が増す。
●第3チャクラ
マニプーラ→みぞおち、黄色、勇気と行動力が増す。
●第4チャクラ
アナハタチャクラ→胸の中心、緑、愛を受け取り与えやすくなる。
●第5チャクラ
ヴィシュッダチャクラ→のど、青、自己表現力やコミュニケーション能力が増す。
●第6チャクラ
アージュニャチャクラ→眉間、青寄りの紫、物事の本質を見抜く力がつく。
●第7チャクラ
シャスラーラチャクラ→頭頂、明るい紫、思いやりが持てる。

1. 第１、２のチャクラを活性化する練習法を答えよ。

安楽座、マラーサナ、

1. 第４、５チャクラを活性化するヨガのポーズ３つを答えよ。

胸や体の前面を開くポーズ

1. 第６、７のチャクラを活性化する練習法を答えよ。

逆さ系、安楽座

# 呼吸法について

1. 教科書で学んだ呼吸法４つの種類を答えよ。

ウジャイ呼吸、カパラバティ呼吸法、肩鼻呼吸法、完全呼吸

1. 呼吸はA,**自律神経**で支配されているため、無意識でも寝ている状態でも私たちは呼吸機能を活動し続けることができる。
2. その一方で唯一、自分がB,**コントロール**できる機能でもある。
3. したがって、呼吸を意識的にB,**コントロール**することにより、他のA,**自律神経**で支配されている器官の活動も間接的にB,**コントロール**できるようになる。
4. 副交感神経を優位にさせる呼吸法を答えよ。**完全呼吸**
5. 交感神経を優位にさせる呼吸法を答えよ。**カパラパティ呼吸**

# バンダについて

1. バンダの３種類と点在箇所、名前を答えよ。

ムーラバンダ→子宮、丹田にある
ウディヤナバンダ→みぞおちあたり
ジャーランダラバンダ→のど

1. バンダのコントロールができるようになるとどのような効果が得られるでしょう。トレーニングを通して自分が実際に感じられるようになった効果、変化を答えよ。

ウォーリヤ系のポーズでムーラバンダとウディヤナバンダを意識すると腰がそれなくなりポーズが安定した。姿勢が綺麗になった。

1. 特に意識しなければいけないバンダとそのヨガポーズ３つ答えよ。

ムーラバンダ→ダウンドック、ウォーリヤ1、タダーサナ

ウディヤナバンダ→ダウンドック、半魚王のポーズ、牛の顔のポーズ

ジャーランダラバンダ→ダウンドック、ブリッジポーズ、シッダーサナ

# アーユルベーダについて

1. アーユルベーダとは？

世界最古の伝統医学で、より健康に若さを保つことを目的とした予防医学。体を構成するエネルギーであるドーシャが乱れると病気にならという考え。

1. ３つのドーシャを答えよ。

ヴェータ、ピッタ、カパ

1. ５つの要素を答えよ。

空、風、火、水、土

1. 白湯を作るときに５つの要素を入れるために行うことは？

白湯の作り方　純粋な美味しい白湯ができる

地、ポット、鍋の素材、陶器　アルミはダメ

水、水の質、浄化した水、塩素は除去する

風、沸騰してから弱火15-20min蓋を開け、

風の要素を入れる、部屋をキレイに保つ

火、ガスや直火で作る　気を目でみることにより生命力が保たれる、浄化の作用がある

空、宇宙を表す。アカーシャ。天井の花とか

落ち着いた気持ちでつくる

外にある火と自分の中にある火が同調する

飲み方のポイント

体の内側でお風呂に入る感覚

暖かいお湯は汚れが落ちやすい

便秘、セルライトにも効く

頭痛予防になる

セルライト

食事毎、30分前にがぶがぶ500ml飲む

慢性疲労

疲れ、たるさ、鬱っぽい

胃腸の状態が悪い時

食事の時に一緒にすする

1. 【ディナチャリア】１日の始まりの過ごし方について

朝のヨガや瞑想の前に行うと良いとされている朝の５つの浄化法を答えよ。

ディナチャリア　1日の始まりの過ごし方　生まれる

1, 歯磨き

2, オイルうがい

3, 白湯を飲む

4, 排泄

5, シャワー

6, バンダ、アーサナ練習

7, 瞑想の練習

食事

口内細菌は小腸で増える

1. 【ラトリチャリア】１日の終わりの過ごし方について

夜の就寝までに行うと良いとされている夜の過ごし方３つについて答えよ。

ラトリチャリア　夜の過ごし方

1, シャワー　副交感神経を優位にさせる

2, 食事　味わって美味しいと思って食べる

色、新鮮な食材、食べすぎない

3, 瞑想の練習

4, 就寝

1. ブラフマルブタとは？

ブラフマルブタ　日の出の96分前

空気が澄んでいて自然のエネルギーがすごい時間

瞑想が深まる時間、心身が浄化される時間

# Science of YOGA

ヨガアナトミーについて

1. 人間の骨格を構成している骨の数は？206
2. 骨の役割５つを答えよ。

①内蔵の保護　②体を支える　③血液を作る　④カルシウムの貯蔵庫　⑤体を動かす

1. 減少すると骨粗鬆症の原因となる女性ホルモンは？エストロゲン
2. カルシウムの吸収に大切なビタミンは？ビタミンD
3. どうしたら骨粗鬆症を防ぐ事ができるか？

ヨガなどの運動で適度に負荷をかける。カルシウムを取り太陽を浴びてビタミンDを高める。

閉経までに骨密度をなるべく高めておく

1. どんな女性が特に骨粗鬆症になりやすい？

閉経を迎えた女性

1. 背骨の３つに分かれているエリアの各名称は？

頸椎、胸椎、腰椎

1. それぞれのエリアの背骨の数を答えよ。７、１２、５
2. 骨盤を水がいっぱい入ったバケツに例えた場合、前に水が流れてしまう角度をなんという？　前傾
3. 運動の種類９種類を答えよ。

 屈曲、伸展、外転、内転、外旋、内旋、軸回旋、低屈、背屈

1. 関節の周りにあり骨と筋肉のつなぎ目をなんという？　腱
2. 関節の周りにあり骨と骨のつなぎ目をなんという？　靭帯
3. 人間の体にはいくつ筋肉がある？６４０
4. 筋肉の種類３つを答えよ。骨格筋、心筋、平滑筋
5. 座位のシリーズ、イーグルアームについて収縮している筋肉名、伸展されている筋肉名、骨格については運動の種類を答えよ。
6. トライアングルポーズについて収縮している筋肉名、伸展されている筋肉名、骨格については運動の種類を答えよ。
7. ハーフピジョンについて収縮している筋肉名、伸展されている筋肉名、骨格については運動の種類を答えよ。
8. ハーフスプリットについて収縮している筋肉名、伸展されている筋肉名、骨格については運動の種類を答えよ。

15収縮→大胸筋、
伸展→広背筋、
肩関節→内転、外旋　　肘→屈曲
16.収縮→腹斜筋、大腿筋群
伸展→内転筋、大胸筋
運動→股関節外転、片足外旋　肩関節→外転
17.
収縮→臀筋群、ハムストリングス
伸展→腸腰筋、大胸筋、大腿四頭筋、上腕三頭筋
運動→股関節屈曲伸展外旋外転、肩関節外旋内旋、肘屈曲、足首底屈(後足)背屈(前足)
18.収縮→大腿四頭筋
伸展→ハムストリングス
運動→股関節屈曲、足首背屈(伸ばしてる足)

1. 呼吸器系の主な構成要素を答えよ。
2. 呼吸器系の役割とは？大きく分けて2つ

体内に酸素を取り入れ、体外に二酸化炭素を排出する

1. 呼吸の仕組みについて、吸気＆呼気のときおこっている肺や筋肉の動きをわかりやすく説明せよ。

吸気→吸うことで鼻から喉を通り肺に送られる。肺がが空気で満たされ膨らむみ、横隔膜が収縮する
呼気→吐くと横隔膜が弛緩して上に上がり、肺が圧迫されて空気が外へ押し出される。

* **横隔膜筋が収縮し腹横筋が弛緩することにより内蔵は押し下げられ、**
* **横隔膜筋が弛緩し腹横筋が収縮することにより内蔵は押し上げられる**
1. 肋骨に付着している呼吸器系に関係のある筋肉は？横隔膜
2. 腰椎に付着している呼吸器系に関係のある筋肉は？腸腰筋
3. ホルモンの定義と働きを答えよ。

すまれさ成構 で腺るけ届に胞細の定特、れ さ出放に液血がンモルホ。す まいてし整調を能機諸の内 体、で物合化機有るれま含に 液内胞細の内体、はンモルホ

1. 男性ホルモンと女性ホルモンを正式名書で答えよ。

テストステロン、エストロゲン、プロゲステロン

1. ホルモンバランスが崩れた時のサインを答えよ。

月経の乱れ、肌荒れ、体重の増減、イライラ、不眠

1. 幸せホルモンとは？正式名書で答えよ。セロトニン
2. 睡眠に関わるホルモンは？メラトニン
3. 血糖値を一定に保つために働くホルモンは？インスリン
4. オキシトシンとはどんなホルモンか？

スキンシップによって、授乳

1. 自律神経の役割３つを答えよ。

内臓機能の調整、戦闘モード迷走モード、ホメオスタシスの維持

1. 交感神経とは？副交感神経とは？

緊張、リラックス

1. 副交感神経が優位なときに活性化する体の働きは？

蠕動運動、正常な消化を促進

1. 自律神経失調症とは？頭痛、冷え、不眠
2. 自律神経失調症の主な原因は？

酒飲や煙喫な度過 足不養栄 足不動運 活生な則規不 症染感 スレトス

1. 心臓血管形の血液が通るルートを収縮期、拡張期といつ言葉を入れて説明しよ。
2. ふくらはぎが第2の心臓と言われる理由を答えよ。

ふくらはぎの筋肉を使って、下半身の静脈やリンパを上半身に送る役割

1. 血液の組織３つを答えよ。

赤血球、白血球、血小板

1. それぞれの役割を答えよ。

酸素はこぶ、菌を倒す、固める

1. 代表的なリンパ節の点在箇所６つを答えよ。

乳糜層、胸管、膵臓、扁桃腺、腋下リンパ、鼠蹊部リンパ

1. その中でも最も大きなリンパ節の名前は？

乳糜層

1. リンパは心臓のようなポンプ機能を持ちません。そのため流れをスムーズに保つために行えることは何ですか？

適度な運動、マッサージ、呼吸

1. リンパの流れは右半身と左半身で大きく違います。

その違いを答えよ。右側のリンパは鎖骨部で胸管に戻る

1. 消化気系の役割4つを答えよ。

栄養の消化、吸収　毒素の除去、免疫機能、代謝調節

1. 大腸と小腸の働きの違いを答えよ。

栄養吸収、水分の吸収＆排出

1. 第２の脳と言われるほど大切な消化器系は何？大腸
2. そこでは消化吸収の他、３つの重要な働きは？

免疫細胞、血液細胞、セロトニン　作られる

1. 三大栄養素とは？

炭水化物、タンパク質、脂質

1. それぞれの栄養素＆アルコールの１グラムあたりのエネルギー量を答えよ。

炭水化物４、タンパク質４、脂質９、アルコール７

1. 理想のPFCバランスとは？

　炭水化物６０％、タンパク質１５％、脂質２５％

1. 五大栄養素とは？それぞれの役割を答えよ。

炭水化物、

タンパク質、

脂質

ビタミン

ミネラル

1. ビタミンD＆Kが女性の健康にとって欠かせない理由とは？

カルシウムの吸収率を高める

1. どんな食品に多く含まれている？

ビタミンD サーモン、卵黄

ビタミンk 納豆、ブロッコリー、緑茶

1. 必須ミネラルとは？

体内で生成できないミネラル

カルシウム、鉄、亜鉛、マグネシウム、ナトリウム、カリウム

1. 資質の働き3つを答えよ。

細胞膜、ホルモン、エネルギー

1. 飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸の違いは？

常温で固まるか、固まらないか

1. どうしたら酸化を防げるか？
2. どうしたら糖化を防げるか？

# FAQ

お客様からよくある質問に対しての答えを今からまとめておきましょう！

参考書のFAQのページを参考にしてまとめましょう！

1. ヨガによって期待できる体への良い効果とは？
2. 体が硬くてもヨガはできますか？
3. ホットヨガで気をつけなければいけないことはなんですか？
4. 妊娠中にヨガは行っても良いですか？
5. 年をとっているのですがヨガしても良いですか？
6. マインドフルネスとは何ですか？
7. シャバーサナにはどんな効果がありますか？
8. ３つのグナについて教えてください。
9. ヨガは心の健康にどのように役立ちますか？
10. 瞑想は痛みにも効果はありますか？