

OKI-YOGA カリキュラム

回数とカリキュラムは目安であり、受講の方の目標や進捗度にあわせ変わります。

		ビジター			初級			中級				上級				マスター		
		1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9~20回	以降							
項目		カウンセリング	土台の調査	基礎体験	錆びつきケア	背骨の覚醒	12ステップ分解	モニタリング	骨盤の弛緩	実践	ヤマ	ニヤマ	アーサナ	プラーナーヤマ	プラティヤーハーラ	ダーラナ	ディヤーナ	サマーディ
内容		歪み修正 錆びつきチェック ファクトケース	ヨガの基本姿勢 末端・リンパの チェック	ワークと 呼吸法	・股関節 ・足首・背骨	太陽礼拝	弱点抽出・強化	シャバアーサナ (くつろぎの ポーズ)	月礼拝	基本の アーサナ 習得	禁戒	勸戒	座法	調気法	制感	集中	瞑想	三昧
目的		現状把握	現状評価	問題解決の 方向性	巡りの改善	心身の活性化	バランス強化	脳の疲労回復	神経の静寂	心身の軸を つくる	5つの心得	5つの行い	心の安定	瞑想呼吸法	感覚統制	一点集中	不断瞑想	悟り