



Therapeutic Training Course

セラピューティック・トレーニングコース

こんな方におすすめ!

01 怪我や痛みに対して
どう対処するか学びたい方

02 ヨガインストラクターとして
体をみる目を養いたい方

03 アラインメントの原則を
通して、正しい体の
使い方を学びたい方



yoggy institute
new york

このコースは、ヨガをおこなう際に、アラインメントを正し、痛みを取り除くことを必要とする方に対し、どの様にアラインメントに於ける原則や手によるアジャストを適用するかを学ぶコースです。

膝、腰、肩、股関節、手首、首、足首等に関連する、比較的ありがちな問題に対し、セラピー的観点においてアプローチを学びます。毎回のトレーニングでは、問題のある部位を強化したり、その痛みを解放するアーサナを学びます。ありがちなアンバランス(どちらの肩が前に出ているか、どちらの脚が長く見えるか、どちらの腰が高いか、どちらの腿が前にでているか等)を見つけだす目を養うテクニックを習います。この目を養うことで、アラインメントを正し、痛みを軽減する方法を伝えることができるのです。また、私たちインストラクターが「治す」のではなく、本人の治癒力を高められるように導くのが目的です。

受講資格

ベーシック・トレーニングコース終了程度のヨガの知識を有している方。

授業時間

全18時間

認定

修了者には「セラピューティック・トレーニングコース修了証」が授与されます。

カリキュラム概要

【第1回】

午前
骨盤・臀部の解剖学の復習
下半身におけるアラインメントの原則
腰痛、坐骨神経痛、関節痛に関する処方と診断
午後
骨盤の処方に関する練習
下肢の内旋と外旋のアクションについて

【第2回】

午前
1日目の復習
肩・上半身のループのための解剖学と原則
肩の処方と診断
回旋筋の怪我、肩こり、胸椎の痛みなどの処方と診断
肩のための処方練習
午後
手首と手の解剖学と原則
手首と手の処方と診断
ストレス症候群、手根骨症候群

【第3回】

午前
上半身と手首の復習
膝と下肢の解剖学と診断
膝の処方
足首と脚の処方
足底筋膜炎、パニオン(外反母趾に伴う、中足骨と基節骨の間の滑液包炎)、扁平足、膝蓋軟骨軟化症、前十字靭帯の損傷、半月板・関節軟骨の損傷
午後
首の解剖学と診断法
首の処方
セラピーデモクラス
質疑応答

※内容は一部変更となる場合があります。ご了承ください。