

MOTHER

ラーヂャ ヨガ指導者（リーダー）
養成講座 2期

-心を科学する-



目次

- 01. WHY ラージャヨガ？
- 02. 概要
- 03. これからの暮らし
- 04. 講師 岡より



WHY ラージャヨガ？

姉妹科学を探究する目的

アーユルヴェーダとラージャヨガは両輪の
ようなもの。

二つそろってバランスを保ち、補い合って
前に進むことができるのです。



WHY ラージャヨガ？

最も古典的とされる数あるヨガの一種。

ラージャとは"王様"、"一番"の意。

自分自身の中で"一番"とは一体何を示しているのでしょうか。

自身を内省し、私とは何者かであるかと追求していくと、やがて「魂」であることに気が付きます。

つまり、ラージャヨガとはそれらを通して「魂」に気づこうとするヨガとも言えるでしょう。

"全ては一つである"ということに気が付くために行うヨガなのです。

そして自身の中の絶対的な存在に気が付いていきます。

瞑想によって、肉体を持っていながら魂を認識するヨガ。

そのために、ハタヨガを主とする"アーサナ"や呼吸法、

さまざまな方法を通して日々実践を繰り返します。



02.概要

▼講座：

30時間以上のプログラムで構成されています。

・2時間×15回講座(オリエンテーション・最終試験含む)

／3ヶ月

+事前カウンセリング30分

+事前学習のべ50時間以上

+課題(任意)

▼参加条件：

MOTHERアーユルヴェーダリーダー（導く人）指導者養成

プログラム修了済み



MOTHERスクール

プログラム概要

2nd ステップ



To be continue..

アーユルヴェーダリーダー (導く人) 指導者養成プログラム

アーユルヴェーダの基礎を学び、
実践と体感を通して自身に取り込む。

ラージャ ヨガ 指導者(リーダー) 養成講座

アーユルヴェーダ基礎を踏まえて、
心の在り方を探求する。
瞑想、呼吸法の実践によって、自己探求・リードが
できるようになる。





MOTHERと歩むその先にある暮らし

アーユルヴェーダで体を科学し、ラージャヨガで心を科学する。
その先にある暮らしとは。



4つの暮らしの軸

ライフスタイル

朝のモーニングルーティンをはじめ、日々のディナチャリアの実践によって、快適な一日を過ごす。

24hours/7days
どう生きるか。どう在るか。

健康

自身が自身のホームドクター
違和感の時点で即対処。
重症化する前にできること、
未病予防医学の知恵で、
本質的な健康を目指す。

食事

You are what you eat.
How to eatの考え方

いただきますの精神で、
私たちを形どる「食」の
在り方を見つめ直す。

マインド

ヨガ哲学を意識する。
お陰様の精神が、体の健康が心の平安につながり、その逆も然り。
心を躰すること。



岡 清華

MOTHER代表・講師



@okasaya

<https://www.instagram.com/okasaya/>



ヨガの原点、それがラージャヨガを一言で表す言葉。ラージャヨガはあらゆるヨガの源となる世界最古の古典ヨガです。

そもそもヨガとは？一カラダとココロと魂を、三位一体、一丸にすること。

ココロとカラダがバラバラに乖離することで、頭では分かっているけど行動できない... 心になんかしてしまおう違和感...
などと向き合っていきます。

また、ヨガの真の目的は、“心”を学び知り、コントロールすること。

ヨガという言葉やポーズをとるイメージが先行するこの現代に、なぜ最古のヨガ、ラージャヨガから“心”を学び、
心を制御することが求められるのでしょうか？

アーユルヴェーダとヨガは姉妹科学とされ、互いを補完するものとして共に5000年の歴史を共にしてきました。

アーユルヴェーダはライフスタイルの知恵としてカラダや行動からのアプローチをメインとし、
ヨガは、ココロやエネルギーなど目に見えない非物質的なモノを取り扱う分野と私は考えています。

MOTHERの伝えるアーユルヴェーダは、日本式アーユルヴェーダとして、

現代に生きる私たちが活かせる形でのアーユルヴェーダを基礎から伝え方までお伝えしてまいりましたが、
その日本式アーユルヴェーダを共に学び、共通の想いと価値観を持ってくださる皆様に、ヨガの八支足を元にした、
“ココロ”の学びと人生の扱い方の実践についていただける機会をこのラージャヨガスクールでお伝えしています。



また、アーサナというポーズ、動きの基礎から応用まで学び実践することでカラダを通して、生き方を“体得”する。
というような、日本人の“道”の世界の“型”から入る。

生き方の学びのスタイルでもある この最古のヨガの魅力にきっとハマり、人生の深みと広がりを更に経験いただけるはずですよ。

アーユルヴェーダを学び、実践し、活かしていただいている皆様が、更にその幅を広げ、自己への、そして世界への理解を深めることを求めておられるのであればココロについて学び、探求できるラージャヨガの魅力を是非体感いただきたいと思っています。

今年の春に第1期として初めたばかり。まだまだ仲間も少ない人数ですが、
2023年にはラージャヨガのメンバーだけで集まるヨガ合宿もしたいと思っています。
カラダが硬い、ヨガの経験がない、じっとしているのが苦手...などという方でも安心してください。
ヨガのイメージを何回りも上回る世界が広がっていますよ...!

皆様とまた、更なる素晴らしい世界と自己探求の道をご一緒できることを心より楽しみにお待ちしております。

MOTHER 代表
ラージャヨガ指導者・実践者
岡 清華

