

Get started with yoga therapy!

「近代ヨガの父」クリシュナマチャリヤの教えと伝統

ヨガを使い切って人に役立つ ヨガセラピーを始めよう!

学びを深めてきたヨガを人のために役立てたい。
そんな思いが募った時はもうスタートラインに立っている。
ヨガの持つ人間観から生まれたさまざまなツールを使いこなす
ヨガセラピーの学びを始め、この世に生まれた使命を果たそう。

Photograph: Viniyoga Singapore / Nobuya Hashimura(P070 Portrait)
Illustration: Yuki Hanashima Words: Tomoko Oshima (Lotus8)



「近代ヨガの父」と呼ばれる祖父のT.クリシュナマチャリヤ氏と父のT.K.V.デシカチャー氏と写るカウストゥップ・デシカチャー先生。仲のいい関係が見て取れる。

左：ヨガセラピーで脈診はとても大事な見立て方法。右：見立て後、改善するためのポーズのシーケンスや呼吸法などを考える。



Profile

カウストゥップ・デシカチャー。ヨガ教師、ヨガセラピスト、ヒーラー、「近代ヨガの父」と呼ばれるT.クリシュナマチャリヤの孫、T.K.V.デシカチャーの子息であり、教えを受け継ぐ。9歳からヨガを学び、13歳から指導を始める。インドのみならず、世界中で指導を行い、教えを現代の生徒へ伝え続けている。



What is Yoga Therapy?

ヨガセラピーとはヨガを使って心、体、精神を整え、本来持っている 人生の目的を達成するためのサポーター

本 人が持って生まれた目的をまっとうするために、クライアントの体、心理面、精神面から障害となるものを、ヨガのさまざまなツールを使って取り除く作業がヨガセラピーだ。カウストゥップ・デシカチャー先生は話す。「私達一人ひとりには前向きな目的を持って生まれてきていますが、心身に病気が起こるとその目的を達成できません。そこでヨガセラピーは病気の状態を改善し、病気から離れられる健全な心身になるようサポートします。ヨガとはもともとそのためのものなので、外から何も加えずに、自分自身が持っているもので心身に変化を与えられるツールが備わっているのです。なぜ何も使わずにできるかというと、病気とはブラーナの流れが悪くなることから起こるためです。この流れを整えることがヨガセラピーなのです。」

しかし、さまざまな医療があり、科学が発展している現在、ヨガセラピーができることは限られるのではないかと「それはむしろ反対です。現代は物にあふれているが、人々は満たされていず、幸せではありません。現代医学は症状は改善させますが、そうした心の部分は扱いません。ヨガセラピー

はそうした心の問題の原因を見ていきます。原因の源に行き、自分自身を取り戻すことで本来の喜びや幸せを取り戻すのです。まさに今の時代だからこそ、ヨガセラピーを必要としている人が増えているといえるのです。また、アプローチ方法がまったく異なるため、ヨガセラピーは医療とは距離を置いておくほうがいいと私は思っています。これはヨガセラピーがいい、医療がいいという比較の問題ではなく、それぞれがあるべき場所にあることで機能するということなのです。」

デシカチャー先生が教えるヨガセラピーは、彼の祖父で、「近代ヨガの父」と呼ばれるT.クリシュナマチャリヤ氏の時代から続く。「このセラピートレーニングは一つひとつのツールがとてもパワフルな、とてもよくできたモデルです。それらを理解し経験することで、人に伝えやすくなるでしょう。また講座の受講生それぞれにセルフトレーニングを授けるので、自分独自の強さを身につけていくことができるのです」。医療に頼らずに整えていくヨガセラピーは今後ますます広がるだろう。今、始めるのはグッドタイミングだ。

Get started with yoga therapy!

What is Yoga Therapy?

ヨガセラピーとは?

Self-Empowering

→ クライアント自身が自分を元気づけること。自分の病気に責任を持ち、これをやるんだ! という意思を持つ必要がある。病気が癒やされるかどうかはクライアント次第。ヨガセラピーは医療と異なり自分自身が治すと理解する。

Holistic

→ ホリスティック=全体的なアプローチ。ヨガでは体だけでなく、心や環境、人間関係などすべてが関係して、今の状態を起こしていると考え。また、体に何かが起これば感情に影響するとも考えるので全体的な視点は重要。

Individualized

→ 個人に合わせたものであること。二人のクライアントの訴える症状が同じでも、その症状は結果かもしれないし原因かもしれない。それぞれの状況と状態を確認し、引いた目で見ることによってアプローチが決まってくる。

Non-Invasive

→ 何も体に介入しない。クライアントはすでに持っている資源を使うので、外から何かツールをつけ足す必要がない。アーサナ(ポーズ)は体、ブリーナーマは呼吸、マントラは声、メディテーションはマインドのために使う。

Evolving-Process

→ 進化していく過程で、たいていの人はその時一番気になっている問題が浮上してくる。それをクリアすればまた次、また次と続く。その状況に合うように練習を設計し、一つひとつ問題をクリアするようにサポートする。

SHINE!

What is Goal?

ヨガセラピーができるインストラクターになると 人を芯から癒やし、あなた自身も輝き出す

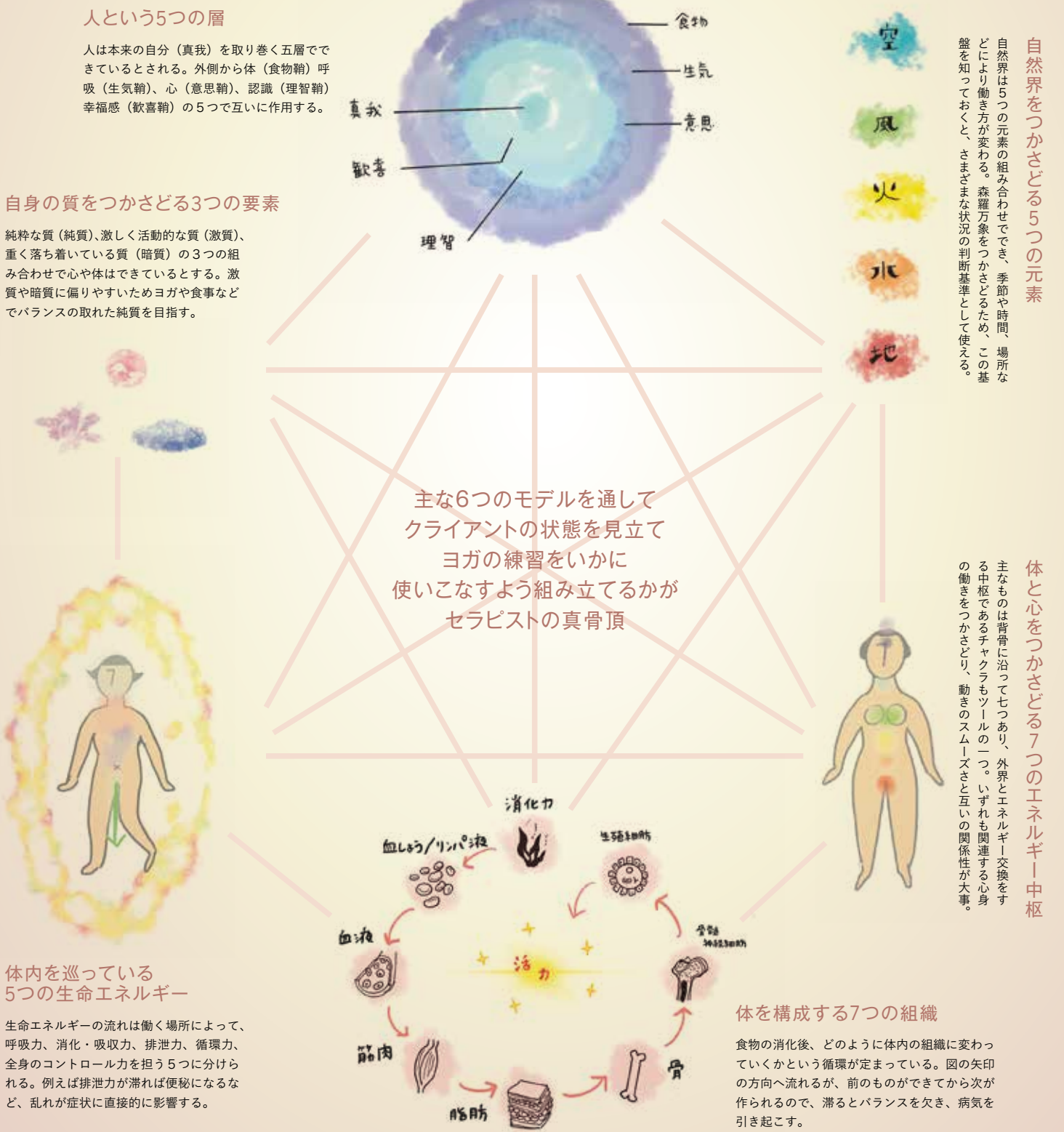
時間とお金をかけ、膨大な知識と実践を身につけてヨガセラピーができるようになったら、どうなるのだろう。実際に起こり得る、ヨガセラピストになった後の人生の流れを見てみよう。



講座では各モデルの成り立ちを学び 相手の状態を見立てられるようになる

講座で学ぶことは大きく二つあり、そのうちのひとつが、セラピーの見立てに必要な6つのツールの意味とそれらの使い方だ。ヨガでは人の心身の状態を診るためのさまざまな視点が用意されているが、それはエネルギーレベルでの解剖生理学とっていい。それら一つずつをきちんと確認し、かつ脈を測る触診なども含めてクライアントの現状を把握し、処方するヨガ

の種類を決めていく。前のページで語られたように、人がなぜ病になるのか、根本的な原因を見つけるのは表面的な症状だけではわからない。また、今出ている症状だけに処しても病から解放されないのは、生命エネルギー（プラナ）の流れの滞りが改善されていないから。この6つはプラナがどこで滞り、乱れているかを確認していくためのツールなのだ。



ヨガとアーユルヴェーダの土台を元に 具体的な改善方法を学ぶ

6つのツールで状態を確認し、整える部分がわかったら、それに合わせてどのようにヨガを処方するかを組み立てる。クライアントが積極的に改善に参加するツールを決めるのだ。主に用いるヨガは、ポーズ、呼吸法、マントラ、瞑想。そこにアーユルヴェーダの要素が加わることもある。これらによって体、呼吸、マインド、感覚、心に働きかけていく。また、脈診、

クラスの組み立て方、クライアントとどうコミュニケーションを取るのかなども学ぶことで、一つの方法をどういう状況に適切・応用させるのか、練習の組み立て方が理解できるようになる。さらに、受講生自身が整うためのプラクティスも処方されるため、それを毎日行うことで自分の浄化が進み、より明晰になって、クライアントをより深く診ることができるようになる。



**病の根本から見直し
全体感をもってクライアントを満たす**

活動を制限させられる病気にに対して療法を施すが、病気が根本的に治らなければ、何度も同じことを繰り返してしまふ。ヨガセラピーはその悪循環に陥らないために、完全に病気から離れることを目指す。「短期的には現状を整えます。また、完全に治癒できなくても上手につき合うことをサポートしたり、術後の回復を助けることをしていくのです。クライアント本人の心身の波や、ものごとや環境への認知の歪みなど、根本的な原因を見極めて整えていきます。そうすることで自分自身が変わっていき、自分への理解や、他者や環境との関係が改善され、芯から満たされていくのです。」

**ゴールは病から離れ
生まれてきた使命を全うすること**

自分自身が満たされるとエネルギーが活性化し、病気が本質的に離れていくことになる。そうして、やっと人生の目的をまっとうするためのスタートに。「人生の目的を達成できなければ、なぜ生まれてきて、生きているのでしょうか。病気があると人生の目的がわからなくなり、迷走してしまいます。しかしヨガセラピーを受けて、自分自身を知ってつながり、自分らしく生きられるようになると、幸せを感じ、豊かな人生に変わっていきます。自分が癒やされたように、他者を癒やし、病気を抱えている人の役に立つようになるのです。日本初開催のトレーニング、ぜひ受講して下さい。」

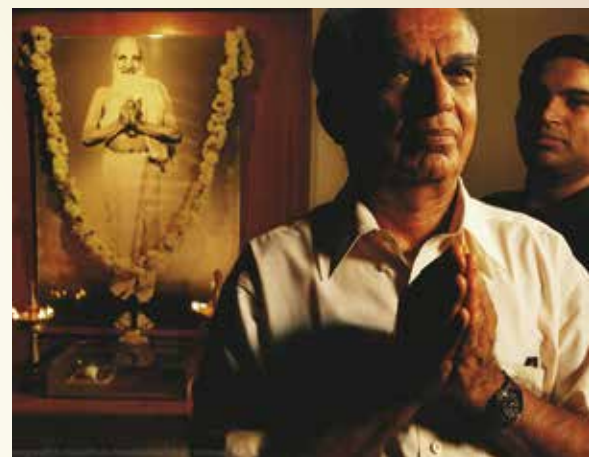
Dr. Kausthub Desikachar

とは?

近代ヨガの源流である一家の智慧をすべて身につけ、さらに邁進し続けるヨガセラピーの最先端
カウストゥップ・デシカチャー先生とはどんな人なのか。



1.
祖父からは「信じる力」を
父からは「人間関係の大切さ」を



2.
1：親子3代が一緒に写る聖なる儀式中の写真。インドの伝統とルーツが収まる。2：父であるT.K.V.デシカチャー氏との一枚。「父と生徒との関係は、ヒーリングのプロセスにおいて一番大事な役目をしていました。私も同じように体現しようとしています」。

カウストゥップ・デシカチャー先生は、近代ヨガの源流であるT.クリシュナマチャリヤ氏の直系の孫に当たる。父はヨガセラピーの世界で名を馳せ、映画『聖なる呼吸』の中心的存在だったT.K.V.デシカチャー氏だ。カウストゥップ先生は9歳からヨガを始め、13歳から指導を開始。以来、世界中にヨガセラピーを広めている。「私はヨガやセラピーのすべてを父から教わったんです。でも、それ以上に教わったことが『人間関係の価値』について。これはとても大事なことで、父と生徒との関係をずっと見てきたので、私も生徒とのつき合いを大切に考え、長いつき合いをしています。人間関係

に起こるさまざまなことを意識するのはまさにヨガなのです。祖父からは『信じる力』を教わりました。祖父ほど信じる力が強い人を見たことがありません。彼はうまくいっている時もそうでない時も神のおかげと言っていました。セラピーでも最も大事な力です。またサティア（真実、誠実）も彼から学んでいます。こうした学びを生かし、古代の教えと現代の考え方をわかりやすく効率的に、多くの人に受け入れられるように統合して伝えていくのが、私がする貢献です。また、ここ50年ぐらいで離れてしまっている、本来ヨガが持つ精神性をもう一度復興させたいと思っています」。

日本初上陸!

自己の成長と癒し、身体、呼吸、マインド、精神を通して学ぶ 「ホリスティック・ヴィニヨーガ® ヨーガセラピスト養成トレーニング」

Date:

2024年11月～2028年5月(終了予定)

いに日本上陸が決定した、伝統的なヨガセラピー「ホリスティック・ヴィニヨーガ®ヨーガセラピスト養成トレーニング」は、クリシュナマチャリヤ師の教えを伝承する「Viniyoga Singapore」がグローバルに展開しているトレーニング。クライアント一人ひとりに合う、オリジナルのメソッドを提供できるセラピストになっていく実践的な教えが詰まっている。トレーニング・プログラムは4年間に渡り、8つのモジュールで構成。各モジ

ュールは7日間で、集中的なこのトレーニングコースには、講義、実習、指示された自宅学習が含まれ、①ヨーガセラピーとしてのヨガ、②ヨーガセラピーのアプローチ、③ヨーガセラピープラクティスの構築、④ヨーガセラピーの哲学、⑤現代医学からの視点、⑥一般的な病気の対処法のガイドライン、⑦プロフェッショナルな実践などがある。世界水準で、認定後はすぐにプロとしての活動ができる、人生を変える学びになる。

Question__1

この講座では
何が学べるのですか?

世界最高水準の、人を癒やす方法です。体だけでなく、心や精神、時にはカルマまで確認し、不調や病気の根本的な理由を見極めて、ヨガの処方によってクライアントを整えていくメソッドを学びます。一人ひとりに合った処方をどう構築するかという理解はもちろん、相手とどう会話し関係を築くのかといったコミュニケーションも学びます。学びの旅の伴走をするメンターも紹介します。

Question__2

どんな資格が得られますか?

ホリスティックな健康、幸福、癒やしの補完的なシステムとしてのヨガセラピーを、パーソナルで行えるようになります。KHYPが「ヴィニヨーガ・インターナショナル」の国際事務局のみが発行できる資格で、認定資格は5年間（その後は再申請により更新が必要）。ヴィニヨーガ®認定書が発行され、認定ヨーガセラピストとしてヴィニヨーガ®公式登録簿に記載されます。

Question__3

長期間学ぶのは不安です…

全プログラムの受講が基本ですが、少なくとも全体の出席率が80%であることが望めます。メンター制度を導入し、すべてのプログラムは教師と生徒という関係の中で指導してもらったり、相談に乗ってもらうことができます。またメンターは定期的にコーストレーナーと相談し、受講生の進歩を確認しているので、最適なサポートとケアを提供してくれます（日本語通訳つき）。

「ホリスティック・ヴィニヨーガ® ヨーガセラピスト養成トレーニング」

日程：2024年11月～2028年5月(終了予定) *詳細はホームページにてご確認ください。

参加費：16,200シンガポールドル (日本円で約191万円 / 2024年7月15日現在)

*8月15日までに申し込みの方は、申込時登録手数料から100シンガポールドルを割引されます！*支払は2028年までに年2回の8回分割が可能です。

8月2日18:00～、無料オンラインミーティング&トレーニング説明会開催!

毎月1回、カウストゥップ・デシカチャー先生がオンライン特別クラスやミーティングを行っている。

また、ヨガの教えについての短い動画がアップされることもある。参加ご希望の方は以下のLINEグループへ登録してください。

<https://line.me/ti/g/HYzYgLODVa>

Check here!



Good Voice

卒業生の声

現在の活動の大きな土台となる学びで、ヨガの知識はもちろん、アーユルヴェーダ、心理学、瞑想やマントラの実践など多岐にわたります。また、生徒の人生と深く向き合うための強さ、寛容さ、温かさを養うためにメンター制度があります。卒業後は確信をもってヨガを伝えられます。カウストゥップ先生から直接、かつ日本語の通訳がついてヨガセラピーを学ぶことができるのは貴重な機会。ぜひチャレンジして下さい。



森田尚子

ヨーガセラピーによるパーソナルレッスンを活動の中枢に置きながら、インストラクターの養成講座などでヨガ哲学、マントラチャンティングなど、瞑想を中心にした指導を受け持つ。
<https://moritanaoko.com>

Check here!



お問い合わせ先

Viniyoga®ヨーガセラピスト養成トレーニング
日本現地コーディネーター 宗近幸代
<https://www.viniyoga.com.sg/therapy-training-japan-2024-2028>
<https://www.viniyogatherapyt.com>
info@yogahridayam.com

