

# S-VYASA大学

2020

## 日本事務局開設及び大学学生募集要項



2020年5月1日

S-VYASA大学日本事務局

# WELCOME.

## 日本事務局開設の言葉

### S-VYASA大学開校について

2019年5月、ニューヨークの国連本部で“高等教育機関におけるヨーガ教育”という題で第1回目のシンポジウムが開かれた。同年2月にはスイス・ジュネーブに本部がある世界保健機関(WHO)の“ヨーガの指導基準策定作業部会”も開かれ、本S-VYASA大学の創始者であるH.R.ナゲンドラ先生をはじめとする私たちS-VYASA(スワミ・ヴィヴェーカーナンダ・ヨーガ研究財団/ヨーガ大学)がそれら国連関連の動きに同調して作業を行なった。



こうした動きを受けて、日本においてもS-VYASA大学の授業を日本語で行うことにした。この大学教育はインド中央政府の管轄下にある大学教育であり、S-VYASA大学はヨーガ関連の単科大学としてインド最大の規模を誇る教育機関となっている。2020年9月からは3年間の学部教育が開始されるが、3年後には修士課程、その後には博士課程も開講予定である。いずれも卒業時にはS-VYASA大学からの卒業証書が授与される予定である。

これまでの我が国におけるヨーガ教育は種々の国内ヨーガ団体で教育を受けたヨーガ指導者が民間のヨーガスタジオや公共施設等で指導をしているが、インドにおけるヨーガ指導者はインド中央政府や地方政府の資格試験を経て指導者資格が授与されるようになっている。

こうしたインド国内と世界情勢に呼応した形でこの度、日本国内においてS-VYASA大学の授業をオンラインで実施できるようになったことは、我が国におけるヨーガ教育史においては画期的なことと理解している。私自身もS-VYASA大学創始者のH.R.ナゲンドラ博士とは1980年代から活動を共にしてきており、S-VYASA大学へも客員教授として年に1度の集中講義を大学院生に実施してきている。こうした動きの中でこの度、日本語を媒体としたヨーガの大学教育を日本の皆様へオンラインでお届けできることを心より嬉しく思っている。

ヨーガはインド五千年のサイコセラピーとして永年に渡り、高度な全人的人間教育の智慧を継承し続けてきている。第一期入学となる皆様方が、本学での学びを我が国内は勿論、アジア諸国から世界中の人々へと伝えられるよう、私たちS-VYASA大学職員一同、しっかりと支援していきたいと思っている。我が国におけるヨーガの大学教育の第一期生となられることをお待ちしております。

S-VYASA大学日本ファシリテーター責任者 木村慧心

# CONTENTS

UNIVERSITYS- INTRODUCTION/ S-VYASA大学沿革	3
S-VYASA代表紹介	5
S-VYASA大学関係機関	7
ABOUT RESEACH AT S-VYASA/研究部門	8
YOGA ACADEMIC DIVISIONS/教育部門	9
DIPLOMA POLYSY/学位授与	11
HOW TO APPIY/入学手続きの方法	10
ADMISSION POLYCY/入学資格	12
SYLLABUS/授業計画	13
SPEAKER/講師	31



# UNIVERSITY INTRODUCTIONS

長年にわたり、S-VYASAはResearch @ S-VYASAを通してヨーガの科学的な検証を行なってきました。これまでに284の研究論文を発表し、その全てがインターネット医学サイトPubMed/MedlineやPsychlit/Psychinfoに掲載されています。S-VYASAはインド医学研究評議会(ICMR)の認定を受けたヨーガと神経生理学の先進研究センター(CAR)として活動しています。また、S-VYASAは、250床の入院治療施設「アローギャダーマ」を持つ、他に類を見ないヨーガセラピー健康研究ホームのサポートも受けています。この施設は、現代のNCDs(循環器疾患・がん・糖尿病・慢性呼吸器疾患)の予防と治療、長期的なリハビリテーション、そしてポジティブな健康を促進することを目的としています。

S-VYASAでは、デザイン性の高いヨーガコースを提供しており、現在114名の博士号取得者、51名の修士号取得者、410名以上の学生が様々な分野で学んでいます。これまでに25人の博士号取得者と21人の修士号取得者を輩出しています。S-VYASA大学とS-VYASA本部は南インド・カルナタカ州バンガロール市の中心部から30キロ離れたところに施設を持っています。大学キャンパスはプラシャンティー・クティラム(平和の郷、Prashanti Kutiram)と呼ばれています。緑に囲まれた自然の中にあるこのキャンパスは、100エーカー(東京ドーム8.5個分)の敷地に広がっています。キャンパスは、デカン高原にあり、バンネルガッタ国立公園から約14キロの距離にあります。S-VYASA大学本校には、15000冊の本、ビデオ、書籍のコレクションがある充実したヨーガ図書館があります。SVYP (Swami Vivekananda Yoga Prakashan)はS-VYASAの出版機関があり、ビデオ、オーディオも作成しています。

IJOY(International Journal of Yoga)は、創刊4年目を迎え、ますます人気を集めており、第2号からは国際医科学サイトPubMedのステータスを得ました。IJOYのウェブサイトでは、自由に公開されている研究論文の全セットを読むことができます。このジャーナルを、ヨーガに関するあらゆる実験的研究を一堂に会するためのプラットフォームにする計画があり、IJOY-PPP(Philosophy, Para-psychology)は、哲学、超心理学、心理学の3つの分野で、ヨーガの教えに隠された各種次元の智慧を発掘することを本質的な目的としています。



# INTRO



# 大学紹介

## 大学母体紹介

スワミ・ヴィヴェーカーナンダ・ヨーガ・アヌサンダーナ・サムスターナ (Swami Vivekananda Yoga Anusandhana Samsthana/S-VYASA) は1986年にインド中央政府に登録された公益法人であり、2002年にはUGC (University Grants Commission 大学付与委員会) から S-VYASA Deemed University ヨーガの単科大学として承認されました。

また、国家評価・認証評価委員会 (NAAC) からプレミアムA+の認定を受けています。本校は、現代世界に初めてヨーガの智慧を伝えたスワミ・ヴィヴェーカーナンダ大師の教えに基づき、多様性の中に統一性のあるヨーガの4つの流れ(ギヤーナ・カルマ・バクティ・ラージャ・ヨーガ)とインド文化の重要なエッセンス、健康、調和、平和をもたらすためのヨーガの応用としてのヨーガ療法を、世界約30カ国で広めています。S-VYASA大学の使命は、東洋(ヨーガとスピリチュアルな伝承)と西洋(現代科学研究)の最高の智慧を融合させることにあります。2002年にはUGC(大学付与委員会)法第3条に基づき、S-VYASAは正式に大学と登録されることになりました。S-VYASAはまた、初のISO2001:2008認証を取得したヨーガ大学でもあります。

# DUCTION

## S-VYASA大学代表 H.R.ナゲンドラ



H.R.ナゲンドラ博士はS-VYASA(Vivekananda Yoga Anusandhana Samathana)の理事長であり、S-YASAA University (Swami Vivekananda Yoga Anusandhana Samst-hana University)の学長でもあります。H.R.ナゲンドラ博士は、広く世界中でヨーガセラ

ピーの指導者として認められています。

1943年1月1日生まれ。1968年にバンガロール大学で機械工学の学士号とインド科学研究所(IISc)、バンガロールから機械工学の博士号を取得しました。その後、機械工学の学科でIIScの教員を務めました。1969年、カナダのブリティッシュコロンビア大学で博士研究員を務め、1970年、ポスドク研究員として米国NASAマーシャル宇宙飛行センターに移籍。1972年には、コンサルタントとして米国ハーバード大学のエンジニアリング・サイエンス・ラボラトリーに移り、インペリアル・カレッジ・オブ・サイエンス・アンド・テクノロジー(ロンドン)の客員スタッフとしても活躍しました。

1975年には、ヴィヴェーカーナンダ・ケンドラ(Vivekananda Kendra)の奉仕活動に参加し、トレーニングセンター(Vivekanandapuram, Kanyakumari)の名譽所長を務め、1979年から1986年まで、ヴィヴェーカーナンダ・ケンドラ・ヨーガ・セラピー&リサーチ委員会(VK YOGAS)の秘書を務めました。1993年から2000年の間、全インドの副会長を務めました。2000年よりベンガルール(バンガロール)のViveknanda Yoga Anusandhana Samsthana (VYASA)の会長を務め、2002年から2013年までスワミ・ヴィヴェーカーナンダ・ヨーガ・アヌサンダーナ・サムスターナ大学(S-VYASA)の副学長、2013年から学長を務めています。これとは別に、現在、H.R.ナゲンドラ博士は、IDY(国内ヨーガデイ)専門家委員会会長、AYUSH(健康&家族福祉省)部門の特別委員会、インド政府ヨーガと自然療法の研究のための中央評議会(CCRY)の標準諮問会議(SAC, Standard Advisory Council)の委員も務めました。また、H.R.ナゲンドラ博士は、これまでに工学分野で30の研究論文を公表し、ヨーガに関する135の論文を公表し、ヨーガに関する28冊の本を出版しています。博士課程の

H.R.ナゲンドラ博士は、以下の様々な国内および国際的な機関や組織から多くの栄誉や賞を受賞しています。

- \*Badaganaduサンガsociation、バンガロールで優秀賞者 - 1994年。
- \*バンガロール・ヨーガ協会主催のパドマシュリ・ヨーガチャリヤBKSアイアンガーによるヨーガ・シュリー賞(1995年)
- \*ヨーガセラピーの分野での貢献に対して、デリー州政府首席大臣より賞を授与 - 1995年
- \*インド政府保健家族福祉省ISM&Hより、バンガロールのISM&Hディレクターを通じて、ヨーガの分野での貢献に対し、1997年パタンジャリ賞を受賞。
- \*1997年、スリ・ラマナンダ・サーガルからミスティック・インドア展、ニューデリーの主催者より、ヨーガの分野での貢献に対してBhaskar賞を授与される。
- \*人類への奉仕のための特別なリーダーシップ賞受賞者としてアメリカ伝記協会に指名された。
- \*P・N・バガヴァティ判事(国連人権委員会委員長)より国民市民賞を授与されました。
- \*2010年、カルナタカ州Svadeshi Vijnana Andholanより、ヨーガ教育とヨーガ療法の分野での貢献のためのBharata Ratna Sir M Visvesvaraya Science Awardを受賞。
- \*2013年ポルトガル・ヨーガ連盟より国際ヨーガグランドマスター賞受賞
- \*カナダ・ラージョートサヴァ賞(組織部門) - 2010年
- \*英国議会でBharat Gaurav賞 - 2015年
- \*世界平和賞 in UNOホール、世界平和会議(ウィーン)スリ・スワミ・マダヴァナダ氏より2015年
- \*アメリカ・ニュージャージー州ヒンドゥー学生評議会より「Light of Yoga」賞を受賞 - 2015年
- \*Dr. H R Nagendraは、様々な政府・非政府委員会や組織の委員長やメンバーである。
- \*ニューデリー中央ヨーガ研究所運営評議会メンバー
- \*保健省企画委員会専門家ワーキンググループ委員(インド医学系)
- \*保健省(インド医学系)の下でのヨーガとナチュロパシーのコースのシラバスの作成と承認のための専門家のワーキンググループのメンバー
- \*バンガロール大学のヨーガ修士課程シラバス作成・承認のための専門家ワーキンググループのメンバー
- \*インド文化関係評議会海外派遣候補者選考委員会委員(ニューデリー)
- \*インド政府ISM&H局のCCRYNの副局長(ヨーガ)を選ぶための選考委員会メンバー
- \*プネー国立自然療法研究所の理事会と財務委員会のメンバー
- \*ラダヌ(ラージャスターン州)、ジャイナヴィシシュヴァ・バラティ・インスティテュート生活科学研究委員会メンバー
- \*マハルシ・ダヤンダ・サラスワティ大学のヨーガ研究会メンバー、またバンガロール大学とマンガロール大学のメンバー
- \*ニムハンス大学アーユルヴェーダ専門委員会委員
- \*ドキュメンテーション委員会の委員長

## 大学教員紹介

- \*B. R. ラーマクリシュナ博士(Dr. B R RamaKrishna) (S-VYASA大学副学長)
- \*R.ナガラトナ博士(Dr. R Nagarathna), MBBS (S-VYASA常設研究委員会委員長)
- \*スブラマニヤム博士(Dr. K. Subrahmanyam)、文学修士・博士、アドバイザー
- \*プララーダ・ラマラオ博士(Dr. Prahlada Ramarao)、医学博士、プロチャンセラー
- \*M.K.スリダール教授(Prof. M K Sridhar)、MA(サンスクリット)MA(工学)PhD、事務局長
- \*N.K.マンジュナート博士(Dr. N K Manjunath)、BNYS(自然療法学とヨーガ科学の学士号)、PhD、DSc、アンベサーナ・ディレクター
  
- \*シュリH.R.ダヤナンダ・スワミ(Sri H R DayanandaSwamy)、MBA、MSc(理学修士)、ヨーガ、財務部長
- \*スリ・M.S.スレンドラ(Sri M S Surendra)、行政顧問、SVYP
- \*R. チャンドラシェーカー博士(Dr. R Chandrasekhar)、MSc(理学修士)、ME、PhD、学部長
  
- \*T.G.シータラム博士(Dr. T G Sitaram)、MSc(理学修士)、PhDヨーガ&フィジカルサイエンス学部長
- \*キラン・クマールN.S.(Mr. Kiran Kumar NS)、Mped、PGDSM、PGDYM、ASST. 体育部長
- \*ナテッシュ・バブ博士(Dr. Natesh Babu)、MSc(理学修士)、PhD、副所長 オーディーエル
- \*カルナ・ナガラジャン博士(Dr. Karuna Nagarajan)、B.Com、MSc.PhD(理学博士)、カリキュラム開発担当副部長
- \*アパール・サオジ博士(Dr. Apar Saoji)、BNYS(自然療法学とヨーガ科学の学士号)、博士号、学事局副局長
- \*プニート・ラガヴェンドラ博士(Dr.Puneet Raghavendra)、BNYS(自然療法学とヨーガ科学の学士号) MD、BNYS次長

# Originality

S-VYASA大学は、様々なヨーガ・コースを提供するインド国内唯一のヨーガ大学です。ここでは、学生はヨーガを人生を生きる方法として、ライフトレーニングと人格形成の教育を受けています。

本校ではグルクラ(古代から伝わるインドの教育形式)の教育方法が現代の科学的アプローチと組み合わせられており、実践的な体験と深い研究に重点が置かれています。



インド政府保健家族福祉省、アユルヴェーダ省(アユルヴェーダ、ヨーガ&ナチュロパシー、ウナニ、シッダ、ホメオパシー省)より、ヨーガセンター・オブエクセレンス(Centre of Excellence in Yoga)の認定を受けています。また、インド医学研究評議会が主催するヨーガ&ナチュロパシー(自然療法)研究のための上級センターも併設されています。





# R

## 大学関係機関

長年にわたり、S-VYASAはヨーガの科学的検証を実証してきました。PubMed / MedlineまたはPsychlit / Psychinfoで索引付けされた284の研究論文を公開しました。

S-VYASAは、インド医学研究評議会(ICMR)の認定を受けたヨーガおよび神経生理学の先端研究センター(CAR)としての地位を確立しています。

S-VYASAは、VYASAが運営するArogyadhamaと呼ばれる250床の入院治療施設を備えた、比類のないヨーガ・セラピー・リサーチ・ヘルスセンターでもサポートされています。これは基本的に、現代病の予防と治療、長期的なリハビリテーション、ポジティブ・ヘルスの促進を目的としています。

S-VYASAでは適切に設計されたヨーガ・コースを提供し、現在、114名の博士号取得者、51名の修士号取得者、410名以上の学生がさまざまな領域で貢献しています。

S-VYASA大学のキャンパスはバンガロールの中心から30キロ離れています。キャンパスは、平和の住処であるプラシャンティ・クティーラム

と呼ばれています。緑に囲まれた自然に囲まれたキャンパスは、100エーカーを超える広大な敷地にあります。キャンパスは、豊かなバナナ園ガッタ国立公園から約14キロです。

S-VYASAには、15000冊の本、ビデオ、および優れた文献のコレクションを備えたヨーガ・ライブラリがあります。またデジタル・ライブラリには数千のオンラインジャーナルがあります。SVYP(Swami Vivekananda Yoga Prakashan)は、S-VYASAの発行部です。約35のタイトル、ビデオ、オーディオがあります。

S-VYASAは長年にわたり、CM(循環瞑想)、PET(頭蓋通電技術)、MSRT(心音共鳴技術)、MEMT(感情技術の習得)、MIRT(心画像技術)などの高度なヨーガ技術を標準化してきました。

International Journal of Yogaは、発行以来ますます人気を得ている雑誌ですがS-VYASASにおける研究論文はIJOYのウェブサイトにおいて、全文を読むことができます。私たちは、このジャーナルをヨガに関するすべての優れた実験的研究をまとめるためのプラットフォームにしたいと思っています！ IJOY-PPPIはIJOYのもう一つの次元であり、本質的には



S-VYASA2つのヨーガフィールド!

# ABOUT RESEARCH AT S-VYASA

ア  
ンヴェーシ  
ャナ研究所  
は、失われ  
てしまった  
ヨーガの伝  
統と遺産を  
エビデンス  
に基づいて復元したいという  
長年の信念のもと、30年以上  
前に設立されました。創立者の  
H・R・ナゲンドラ博士とR.ナガ  
ラトナ博士は、ヨーガセラピー  
の専門家として知られており、  
その広範な研究により、健康増  
進と効率的な治療に貢献して  
きました。彼らの活動は、人間  
の病気のために、エビデンスに  
基づいたヨーガ実践の道を築  
いてきました。喘息におけるヨ  
ーガプラクティスの効果をモニ  
タリングするための基本的な  
科学的アプローチは、彼らの活

動によって道が築かれてきまし  
た。ヨーガがその治療的価値を  
たかめてゆくことが私たちの初  
期の研究の一つでした。研究室  
の目的は、人類が利用できる最  
高の技術の助けを借りて、物理  
的な面からより繊細な存在の  
面まで、複数のレベルでヨーガ  
を理解することにあります。私  
たちの研究室のチームは、ヨー  
ガに対する身体の反応を研究  
するだけでなく、人間の完全性  
を保つための恒常性を確保す  
るために協調して存在している  
複雑なダイナミクスを理解す  
ることを目指しています。チーム  
全体の野心的な目標によって、  
大学からの安定した支援を得  
て、広範な学際的研究のための  
道を開く研究グループの間で結  
束力のある環境を開発しまし  
た。研究室のこのような発展の一

部は卒業生の貢献によってなさ  
れています。最先端の研究室を  
備えたこの新しい施設への移  
転は、ヨーガ研究の新たな次元  
への足がかりとなりました。

ア  
ンヴェー  
ャナ研  
究所は、様  
々な分野  
の若手研  
究者や定  
評のある  
研究者に、他に類を見ない環境  
を提供しています。私たちは、皆  
様のご支援をいただきながら、  
ヨーガを社会的に重要な科学  
として発展させていきたいと考  
えています。

# YOGA ACADEMIC DIVISIONS

## DIVISION OF YOGA – SPIRITUALITY

- ビジョン:** スピリチュアリティを社会的な科学として成立させる。  
**使命:** スピリチュアリティの哲学的理解を 現代の科学的進歩と結びつけ、インドの伝統的な慣習。パフォーマンスの背後にある科学を解明し、研究と応用につなげること。  
**目的:** 理論と実践的な授業を通じ、志望者、内なる研究者、スピリチュアル・カウンセラーの知識基盤を養成する。自己成長のために精神的に親和性の高いキャンパスにし、精神性の実践と推進のための隠れた潜在能力を表現する。

## DIVISION OF YOGA – LIFE SCIENCES

- ビジョン:** ヨーガを通じた物質ベースのパラダイムから意識ベースのパラダイムへ  
**使命:** 意識に基づく研究、知識の普及、応用のニーズの促進  
**目的:** 意識フィールドを調査するための新しいパラダイムを導入する。意識に基づくパラダイムの研究のための新たなツールの開発を支援する。臨床セットアップにおけるバイオエネルギーに基づく評価を促進するために講座カリキュラムを通じた知識の普及戦略を立案する。微妙なエネルギー、原子力エネルギー、バイオエネルギーの相乗効果を追求する。

## DIVISION OF YOGA – YOGA & PHYSICAL SCIENCES

- ビジョン:** ヨーガを通じた物質ベースのパラダイムから意識ベースのパラダイムへ  
 東洋(ヨーガとスピリチュアルな伝承)と西洋(現代科学研究)の最高のものを統合した総合的な医療システムを開発する。  
**使命:** 人類のより良い健康のために、エビデンスに基づいた研究と教育を通じて、現代医学とホリスティックな古代医学のシステムを統合すること。  
**目的:** 病気を予防し、ポジティブな健康を促進する。全人的な方法で効果的に病気を治療するために長期的なリハビリテーションで正常化を引き出す現代の技術と古代の洞察力を駆使して診断ツールを進化させる全人的な視野、臨床知識、技術を持った医療従事者、救急救命士を育成する。古代の治癒科学と現代医学の融合を理解し、推進するための研究をする。

## DIVISION OF YOGA – YOGA & HUMANITIES

- ビジョン:** 教育を通じて伝統的な価値観を復活させ、深層生態学を推進し、調和と生態学を世界的に発展させ、理想的な社会秩序を構築し、社会生活に価値観をもたらす。  
**使命:** 文学、スポーツ、芸術、音楽、ダンス、歴史、人類学、占星術の分野において、ヨーギ伝承の全体的なビジョンとツールをもたらすこと。  
**目的:** 生徒の身体的、精神的、感情的、精神的なレベルでの人格を総合的に向上させることができる

## DIVISION OF YOGA – YOGA & MANAGEMENT STUDIES

- ビジョン:** 個人、制度、社会の繁栄と調和のために、経営のホリスティック・アプローチを推進する。  
**使命:** インドの聖典に説かれている経営原則と現代の経営システムを研究教育と訓練を通じて融合させること。  
**目的:** 個人的、社会的、普遍的なウェルビーイングに基づいた「ホリスティック・マネジメントシステム」に基づいた人材を育成する。革新的、包括的、成果主義的な学習原則を通じ、豊かな組織と健全な社会を創造する明日のリーダーを育成する。経営の新たなパラダイムを切り開くために、権限を与えられた個人や機関のネットワークを構築する。  
**特徴:** ホリスティック・システム・オブ・マネジメント(HOLSYM)は、西洋の科学技術と東洋の哲学の最高のものを組み合わせることにより、進化しています。企業研修プログラムは、ビジネスの世界への十分な技術を提供します。

S-VYASA

# How to Apply 入学手続きの方法

応募資格: 高校卒業程度の学力があればどなたでも応募出来ます

募集期間 2020年6月1日～8月15日募集は[WEB上から]

提出書類の準備をする

1

- ①証明写真(無帽 4cm×3cm)
- ②卒業証明書(出身校に連絡して取り寄せてください。)
- ③「志望動機」を原稿用紙一枚程度にまとめます。

2

入学手続きサイトにて必要事項を記入→入学審査申請料納付

<https://yoganiketan.jp/svyasaucallege/index.html>

3

書類を本部事務局へ郵送(卒業証明書・志望動機原稿)

〒683-0842 鳥取県米子市三本松1-2-24 日本ヨーガ・ニケタン内 S-VYASA大学DDE事務局 宛

4

書類審査

5

入学通知 初期費用納入(設備利用料・初年度授業料)

9月1日より受講開始

## Course period 受講期間

S-VYASA大学日本校では、学生一人ひとりのペースで履修が可能です。パソコンやタブレット端末、スマートフォンなどでネットに接続することで、そこが学生のキャンパスになります。

本大学では以下の様に期日を定め履修して頂きますが、履修期間内であればいつでも講義動画を視聴出来ます。

前期	9月1日～1月31日(5ヶ月)
冬休み	2月初日～2月28日(1ヶ月)この期間は動画は視聴出来ません
後期	3月1日～7月31日 (5ヶ月)
夏休み	8月初日～8月31日(1か月)この期間は動画は視聴出来ません

## How to attend 受講の基本的な流れ



入学手続き終了後  
各学生にサイトアクセスのためのID及びpassword発行



履修計画に則って各人で講義動画を視聴  
動画は1コマ45分



課せられたテーマに則ってレポートの執筆、提出(科目によっては毎回提出を求められます)



レポートの審査。審査に合格することで当該科目の履修終了



スクーリング時に実施される最終試験に合格することで一年次修了



毎年夏7月～8月にかけて本校(インド・ベンガルール市)に滞在してスクーリングの受講及び試験。スクーリングは10日間の予定。

勉強を進めていく中でわからない事があれば、メールを通していつでも質問出来ます。

## Diploma Policy

S-VYASA大学では以下のような専門と教養の能力を修得することを目指し、所定の単位を修得した学生に、学位を授与します。

### ○専門的能力

次のうち、一つ以上の専門的能力の基礎を修得することを目指す。

#### インド思想

- インドの思想、思想史を俯瞰出来る能力
- インド哲学全般を俯瞰出来る能力
- インド思想・哲学の基礎的な教養を身に付けている

#### ヨーガ

- ヨーガ・スートラを説明出来る能力
- ヨーガ・アーサナを習得していること
- ヨーガ・スートラ、バガヴァッドギータなど基本的古典を俯瞰的に説明出来る能力
- マントラチャンティングが出来る能力
- サンスクリット語を理解出来る能力
- 人格向上についてヨーガの果たす役割を理解すること

#### 一般教養

- ヨーガに関する基礎的な知識について説明できる。
- インド思想全般に関して理解する。

インド5000年の叡智に裏打ちされた智恵を現代社会に活かし、人類の健康、福祉の向上を果たし、更に変化を続ける社会に順応し多文化・異文化に関して理解を深め、個人の背景が異なる相手との相互尊重を図ることができる能力の向上。  
自ら主体的に学習の目標を設定し、目標を達成するための計画を立てることができる能力。

## Curriculum Policy

S-VYASA大学では、学位授与に求められる体系的な教育課程の構築のため、以下の方針でカリキュラムを編成しています。

ヨーガ学を追究する姿勢や態度を涵養する。

ヨーガの基礎から応用まで段階的に、ヨーガを社会に活かせる人材として職務を遂行する際に役立つ実践的な技能を伸ばす。

学位授与に求められる知識・技能の修得のため、関連分野を順次的かつ体系的に学修できるように編成する。

学習を深めるために、本校でのスクーリングを実施するほか卒業研究ではインドの本校において研究発表を行い、知識の活用能力、批判的・論理的思考力、課題探求力、問題解決力、表現能力、コミュニケーション能力などを総合する力を実践する。また関係する学術集會に積極的に参画し自己研鑽を重ねられるよう配慮をする。

## Admission Policy

S-VYASA大学は、世界的なヨーガの普及を鑑み、ヨーガを体系的に習得している人材育成を目的に、知識的にも技能的にも今後の社会に求められるバランスの取れた人格を身に付けた人材の育成を目指しています。ヨーガに関わる全ての人々が社会に貢献できる人間であってほしいという願いのもとに、すべての人に門戸を開いています。

入学に際しては、志望動機から学習意欲を確認するとともに、大学での学びに必要な思考力・判断力・表現力等を有しているか判定します。入学後、学習を進めていく上では高校卒業程度の基礎学力が求められます。仮に履修の不足分野がある場合や、復習が必要な場合には、入学者それぞれに合わせて補習授業を行い、弱点を補います。

※当大学の授業はすべてインターネットを介して行われますのでネット環境が必須となります。

## Tuition

初学年の学費	
入学検定料	11,000円(税込み)
設備利用料	33,000円(税込み)
授業料(一年間)	330,000円(税込み)

二年目の学費	
授業料(一年間)	330,000円(税込み)

三年目の学費	
授業料(一年間)	330,000円(税込み)

※別途 スクーリング費用 年に一度本校(ベンガルルール市)において10日間の授業を受講・受験)  
インド渡航費・滞在費

## 【 授業科目名 】 BS T 202 パタンジャリ大師著 ヨーガ・スートラ(前/後)

担当講師 木村 慧心

前期 第1～25回 25コマ  
後期 第26～41回 16コマ

## 【 授業の目標・概要等 】

2000年前パタンジャリ大師によって著わされたヨーガ・スートラはインド5000年の叡智にあふれています。ヨーガ哲学のバイブルでありヨーガ療法における心の理想型が説かれています。

この度は各シュローカ(教説)を丹念に解説し、ヨーガの神髄にふれていただきます。

## 【 授業計画:前期 】

- 第1回:サマディパーダ 第1章第1節～2節
- 第2回:サマディパーダ 第1章第3節
- 第3回:サマディパーダ 第1章第4節
- 第4回:サマディパーダ 第1章第5、6節
- 第5回:サマディパーダ 第1章第7節
- 第6回:サマディパーダ 第1章第8節
- 第7回:サマディパーダ 第1章第9節
- 第8回:サマディパーダ 第1章第10節
- 第9回:サマディパーダ 第1章第11節
- 第10回:サマディパーダ 第1章第11節
- 第11回:サマディパーダ 第1章第14節
- 第12回:サマディパーダ 第1章第15節
- 第13回:サマディパーダ 第1章第16節
- 第14回:サマディパーダ 第1章第17節
- 第15回:サマディパーダ 第1章第18節
- 第16回:サマディパーダ 第1章第19節
- 第17回:サマディパーダ 第1章第20節
- 第18回:サマディパーダ 第1章第21節～22節
- 第19回:サマディパーダ 第1章第23節
- 第20回:サマディパーダ 第1章第24節
- 第21回:サマディパーダ 第1章第25節
- 第22回:サマディパーダ 第1章第26節
- 第23回:サマディパーダ 第1章第30節
- 第24回:サマディパーダ 第1章第31節
- 第25回:サマディパーダ 第1章第32節

- 第26回: サマディパーダ 第1章第33節
- 第27回: サマディパーダ 第1章第34節
- 第28回: サマディパーダ 第1章第35,36節
- 第29回: サマディパーダ 第1章第37節
- 第30回: サマディパーダ 第1章第38節
- 第31回: サマディパーダ 第1章第39節
- 第32回: サマディパーダ 第1章第40節
- 第33回: サマディパーダ 第1章第41節
- 第34回: サマディパーダ 第1章第42節
- 第35回: サマディパーダ 第1章第43節
- 第36回: サマディパーダ 第1章第44節
- 第37回: サマディパーダ 第1章第45,46節
- 第38回: サマディパーダ 第1章第47,48節
- 第39回: サマディパーダ 第1章第49節
- 第40回: サマディパーダ 第1章第50節
- 第41回: サマディパーダ 第1章第51節

【授業科目名】BS T 101 基礎医学(前/後)期	前期	第1～5回	5コマ
担当講師 木村 宏輝	後期	第6～10回	5コマ

### 【授業の目標・概要等】

講義内容: ヨーガ療法を指導する際に必要な、基礎的な人体の構造及び機能を学ぶ。解剖学により人体の構造を、生理学により人体の機能を学び、それらを系統ごとに学ぶことによって人体に対する基礎的な知識を身に着けることを目的とする。

### 【授業計画】

#### 第1回:

生理学と解剖学

生理学と解剖学について、どのように人体を系統的に学ぶために必要な基礎を学ぶ。

#### 第2回:

血液の動き

血液の組成、機能について学ぶ。

#### 第3回

循環

循環に関係する臓器およびそれらの働きについて学ぶ。

#### 第4回

呼吸

呼吸器に関係する臓器およびそれらの働きについて学ぶ。

#### 第5回

消化器

消化器に関係する臓器およびそれらの働きについて学ぶ。

#### 第6回

泌尿器

尿の生成と排泄について学ぶ。

#### 第7回

内分泌

内分泌系およびそれらから分泌されるホルモンについて)学ぶ。

#### 第8回

神経

脳、中枢神経、末梢神経についてそれぞれ学ぶ。

#### 第9回

感覚器

視覚、聴覚など感覚に関する器官について学ぶ。

#### 第10回

ストレス

ストレスに対する全身の反応、対応について、まとめを行う。

これらの講義のあと、試験を行う。内容はインド本校の試験に準ずる。

指定図書: A Glimpse of The Human Body Shirley Telles S-VYASA  
 解剖学イラスト辞典 松村譲児 中外医学社  
 やさしい生理学 彼末一之 能勢博 南江堂



## 【 授業科目名 】BS P 101 人格教育(形成)のためのヨーガ(前期)

担当講師 長澤 宏/毛塚由希子

前期 第1~10回 10コマ

## 【 授業の目標・概要等 】

ヨーガを通して全人格を向上させる理論と技法を学ぶ。インド5000年の叡智を踏まえ、科学的かつ実証的に証明されてきたヨーガの諸技法の習得を目指します。

## 【 授業計画:前期 】

◎ブロック1 人格教育(形成)ー肉体レベル ここでは、肉体レベルの人格教育(形成)について学ぶ

## 第1回 講義(長澤担当):「人格教育(形成)のためのヨーガ」

良い視力、良い聴覚、良い音声、スタミナと力強さ、創造性と感情と国民意識、記憶とIQ、霊的熱望、奉仕への意欲と愛国心、各項目のための統合的ヨーガ・モジュール(IYM)

## 第2回 以降実技、人格教育(形成)、肉体レベルのについて学ぶ

ユニット1:良い視力のための統合的ヨーガの構成(IYM)について学ぶ  
クリーニングの実践ー各種眼のエクササイズ、各種トラータカ

## 第3回 リラクゼーション・テクニックを学ぶ

パーミング、瞬き、ウィンク等 アーサナ 7種、プラーナーヤーマ 3種、各種ネーティ等

## 第4回 ユニット2:良い聴覚のための統合的ヨーガの構成(IYM)について学ぶ1

聴力に関するヨーガの解説、ルーズニング・エクササイズ 3種、カルナ・シャクティ・ヴィカーサカ(聴覚力向上)、アーサナ 10種 等

## 第5回 良い聴覚のための統合的ヨーガの構成(IYM)について学ぶ 2

プラーナーヤーマ 4種、瞑想、クリヤー 等

## 第6回 ユニット3:良い音声のための統合的ヨーガの構成(IYM)について学ぶ 1

声の育成ーヨーガおよび現代的概論  
ブリージング・エクササイズ、カルナ・シャクティ・ヴィカーサカ、ヴァク・シャクティ・ヴィカーサカ、アーサナ 10種 等

## 第7回 良い音声のための統合的ヨーガの構成(IYM)について学ぶ 2

プラーナーヤーマ 7種、瞑想、オーム瞑想、クリヤー 等

## 第8回 ユニット4:スタミナと力強さのための統合的ヨーガの構成(IYM)について学ぶ

スタミナと力強さ - ヨーガと現代のコンセプト  
呼吸を意識して歩く方法、各種インスタント・リラクゼーション・テクニック

◎ブロック2 人格教育(形成)ー感情・知性 & 霊的レベル ここでは人格教育(形成)、感情・知性 & 霊的レベルの実習について学ぶ

## 第9回 ユニット1:創造性と感情と国民意識のための統合的ヨーガの構成(IYM)について学ぶ

人格の形成ー感情レベル、市民感覚、強い愛国心、ヨーガの道について  
創造性と感情と国民意識ーヨーガと現代のコンセプト、愛国的な熱意  
そのための各種実習

## 第10回 ユニット2:記憶とIQのための統合的ヨーガの構成(IYM)について学ぶ

人格(パーソナリティ)の形成ー知的レベル、記憶とIQーヨーガと現代的コンセプト、知能指数、心の知能指数、そのための各種実習  
ユニット3:霊的熱望、奉仕への意欲と愛国心のための統合的ヨーガ・モジュール(IYM)  
人格の形成 - スピリチュアル・ベース、霊的熱望、奉仕への熱望、リーダーシップ

## 【授業科目名】BS T 102 ヨーガによる人体システム(前期)

担当講師 長澤 宏

前期 第1～5回 5コマ

## 【授業の目標・概要等】

ヨーガを通して全人格を向上させる理論と技法を学ぶ。インド5000年の叡智を踏まえ、科学的かつ実証的に証明されてきたヨーガの諸技法の習得を目指します。

## 【授業計画:前期】

- 第1回 ブロック1 身体の開展  
 サーンキヤ哲学とヨーガにおける人体の開展  
 パンチャ・タットヴァとサブタ・ダートゥの詳細
- 第2回 ブロック2ー前半  
 パンチャ・コーシャ理論(人間五蔵説)  
 ブリグとヴァルナの物語の批評的分析  
 人体に存在する五つの鞘(コーシャ)
- 第3回 ブロック2ー後半  
 五つの鞘(コーシャ)続き  
 五つの鞘(コーシャ)の産物と乱れ
- 第4回 ブロック3 チャクラとマンダラ  
 基本的なチャクラ・システム  
 マンダラ
- 第5回 ブロック4 スワラ・ヨーガ  
 プラーナ概念、タイプ、それらの名前と機能  
 ナーディー概念  
 スワラ・ヨーガ

## 【授業科目名】BS T 104 ヨーガと教育(前期)

担当講師 長澤 宏

前期 第1～4回 4コマ

## 【授業の目標・概要等】

「教育とは内なる神性を発露させることである」とスワミ・ヴィヴェーカーナンダ大師は教育を定義しました。内なる神性とは何か、その意味する事がらは何か。本質に迫ろうと思います。ヨーガを通して全人格を向上させ内なる神性を発露させうるヨーガの神髄に触れていただきます。

## 【授業計画:前期】

- 第1回 ブロック1 現代教育における新たな次元
- 第2回 ブロック2 教育におけるヨーガ
- 第3回 ブロック3 ヨーガ&バリュー・エデュケーション
- 第4回 ブロック4 霊的教育

## 【 授業科目名 】BS P 104心理学研究(前期)

担当講師 野坂見智代

前期 第1～12回 12コマ

## 【 授業の目標・概要等 】

人の心を扱う心理学についての理解を深めるために、その歴史から講義します。また、現代心理学の各種分野、各種心理検査を紹介するとともに、心理学研究法および実験法の概要について講義します。自己理解を深めるとともに、他者援助に役立てていくことを期待しています。

## 【 授業計画:前期 】

第1回: オリエンテーション、心理学の定義、心理学の各種分野、心理検査の実施について

第2回: 性格検査(MMPI、ロールシャッハ検査、TATなど)、神経心理学的検査、知能検査(WISC、WAISなど)、メンタルヘルスの専門家(心理学者、精神科医、カウンセラー)、人間の行動を測定する

第3回: 記憶の段階モデル(感覚記憶、短期記憶、長期記憶)、記憶の構成(クラスタリング、意味ネットワーク)、IQ(測定内容、範囲など)

第4回: 性格検査(客観的検査、投影検査)、3つの状態(トリグナ)、G性格目録

第5回: 認知(イメージ、筋反応、概念、言語、文法、問題解決)、問題解決における思考の方法(試行錯誤、機械的手順、洞察、体系的な問題解決)、創造的思考、持続時間の長さ(焦点的注意、持続的注意)、集中力持続時間検査

第6回: 計画スキル(7つの領域)、計画能力(神経心理学的検査:ハノイ塔)、精神健康調査票GHQ、知覚ストレス尺度

第7回: 電気皮膚反応(GSR)、自律神経系の解剖学、自律神経検査(副交感神経機能:メトロノミック呼吸、バルサルバ手技、立ち上がり検査)(交感神経血管運動機能:傾斜テーブル検査)(交感神経発汗機能:定量的軸索反射性発汗試験、交感神経皮膚反応)

第8回: 生活の質(QOL)、ストレス質問票、STAI状態・特性不安検査、人間の行動に関する研究の価値

第9回: 心理学の歴史(心理学のルーツ、現代心理学の始まり、現代心理学の誕生)、心理学の亜領域

第10回: 心理学研究法(実験、自然的観察法、調査、相関関係、事例研究)

第11回: 神経心理学的検査(指タップ課題、ロンドン塔課題、器用さ、握力、安定検査、フリッカー融合頻度、奥行き知覚、運動知覚、ミューラー・リヤー装置など)

第12回: データの収集法(自己報告と他者による報告、心理検査、生理学的測定、保存記録に基づく測定)、心理学研究における倫理学(インフォームドコンセント、偽り、守秘義務、研究と報告に関する情報など)、心理学研究の書き方(ギター目録など)

## 【 授業科目名 】 BST201 ヨーガ心理学とカウンセリング(後期)

担当講師 野坂見智代

後期 第1~16回 16コマ

## 【 授業の目標・概要等 】

現代心理学の代表的な各分野について講義します。精神疾患について解説し、カウンセリングや心理療法の諸学派を紹介するとともに、学習や記憶等の心理過程について講義します。ヨーガ心理学からは、聖典とされるインド哲学に基づき心理療法や人生の生き方について解説します。

## 【 授業計画:後期 】

## 第1~4回:現代心理学入門

心理学の定義と分野(臨床心理学、カウンセリング心理学、学校心理学、産業心理学、実験心理学、社会心理学、発達心理学、心理測定心理学)

心理学の発展(自発的行動主義と構造心理学、機能心理学、精神力動的心理学、行動主義、行動主義再考、ゲシュタルト心理学、人間性心理学、認知心理学、進化心理学、ポジティブ心理学など)

心理学研究法(自然的観察、人間行動の測定、ヨーガ療法への応用)

行動の生物学的基礎 脳および神経系(神経系、神経伝達物質、ニューロン、活動電位、内分泌系、脳など)

## 第5~8回:精神障害とカウンセリング

意識状態(白昼夢とファンタジー、睡眠、夢、薬剤、瞑想と睡眠)

葛藤と欲求不満の原因(ストレス、苦痛、ユーストレス、心身症)、ストレスの種類

精神障害(うつ病、心理療法、不安障害、知的障害、精神遅滞、強迫性人格障害、統合失調症、人格障害など)

カウンセリング(効果的なカウンセリング、ライフスキル)

精神力動的心理療法、対人関係療法、認知行動療法、精神分析、その他(実存、人間性心理学、補完代替療法、家族療法など)

## 第9~12回:心理過程

感覚と知覚(視覚、色覚、音、聴覚、臭覚、味覚、触覚・痛覚、知覚、距離と奥行き、運動)

学習理論(無条件刺激・反応、条件刺激・反応、社会的学習理論、社会学習:観察学習など)

記憶(記憶の段階モデル、記憶の組織、失敗、改善、注意など)

思考(認知、問題解決、創造的思考など)

知能(知能検査、決定因、精神遅滞、創造性、創造性検査、感情的知性、社会的知性など)

動機(ニーズ、欲求、マズローの5段階理論など)

## 第13~16回:インド哲学に基づくヨーガ心理学

心の4つの要素、五感、記憶

意識状態(超意識、マンドゥキア・ウパニシャッドによる4つの状態、サマディパーダによる意識の段階、レム睡眠・ノンレム睡眠など)

ジュナーナ・ヨーガにおける学習と記憶(知性の道、ウパニシャッド的学習法など)

バガヴァッド・ギーターによる人格の種類(心の5つの状態、3つの人格特性、アーユルヴェーダの人格と病気)

バガヴァッド・ギーターによる感情の原因(執着のきっかけと結末、その対処法)

## 【授業科目名】BS T 103 サンスクリット入門(前期)

担当講師 渡邊 郁子

前期 第1～10回 10コマ

## 【講義の目的・内容】

古典サンスクリット語の基礎文法の学習に先立って、「音と文字」(字音)を学ぶ。サンスクリット語の音・文字は、韻律や連声などの音に関する規則とも随伴するため、文法学習に先立ち、音(発音)と文字の基礎学習を十分にしておく必要がある。アルファベット(字音)全体の構造的な理解をもとに、綴り方(表記法)の実践的な学習を目指す。

## 【講義計画】

## 第1回

古典サンスクリット語への手引きと発音と文字①母音 BI.0,1

古典サンスクリット語の歴史と言語的特徴、サンスクリット語のアルファベット(言語と音と文字)について概観する。

## 第2回

古典サンスクリット語の発音と文字②母音 と子音 BI.1

母音を中心に、子音 (pa行音まで) の発音とデーヴァ・ナーガリー文字の綴り方を学ぶ。音読と綴り方の練習。

## 第3回

古典サンスクリット語の発音と文字③子音 BI.1

前回到続く子音の発音とデーヴァ・ナーガリー文字の綴り方を学ぶ。音読と綴り方の練習。

## 第4回

古典サンスクリット語の発音と文字④母音と結合した子音 BI.2

「母音(半体)を伴う子音」のデーヴァ・ナーガリー文字の綴り方を学ぶ。音読と綴り方の練習。

## 第5回

古典サンスクリット語の発音と文字⑤母音と結合した子音 BI.2

「母音(半体)を伴う子音」のデーヴァ・ナーガリー文字の綴り方を学ぶ。音読と綴り方の練習。

## 第6回

古典サンスクリット語の発音と文字⑥子音と結合した子音 BI.3

「2つ以上の子音(半体)を伴う子音」のデーヴァ・ナーガリー文字の書法上の規則を学ぶ。音読と綴り方の練習。

## 第7回

古典サンスクリット語の発音と文字 ⑦ 子音と結合した子音 BI.3

「2つ以上の子音(半体)を伴う子音」のデーヴァ・ナーガリー文字の書法上の規則を学ぶ。音読と綴り方の練習。

## 第8回

「発音と文字」のまとめ① BI.2

文字学習のポイントを復習する。

## 第9回「発音と文字」のまとめ② BI.3

文字学習のポイントを復習する。

## 第10回

古典サンスクリット語の古典サンスクリット語の音読と綴り方の練習 BI.4

『ヨーガ・スートラ』から抜粋した主要な教えを音読・書写する。文法的な観点から、サンスクリット文を解説しながら、サンスクリット語の特徴や魅力を紹介する。

## 【授業科目名】BST204 サンスクリット語初級（後期）

担当講師 渡邊 郁子

後期 第1～20回 20コマ

## 【授業の目標・概要等】

古典サンスクリット語の初級文法を学ぶ。サンスクリット語は、原則として語順の規則を持たないため、文の構造を3次元的にとらえることが重要である。これには、サンスクリット語のシンタクス(文章論)の知識が前提となるため、本講義では、基礎的なシンタクスの学習を[日本版補講]として補足した。

## 【授業計画】

## 第1回

名詞――単語(語と文)について

サンスクリット語においては、ものの名称を表記する際には、特定の語形がある。単語を表記するとき、語の形が文法規則(性・数・格)によって規定される(語形変化)ことについて学ぶ。デーヴァ・ナーガリー文字による表記(綴り方)を確認する。

[日本版補講]基礎文法 ものの名称を表記する語形を表す、第1ヴィバクティ(格語尾)、いわゆる、「主格」(Nominative Case)と「性」「数」という文法概念について。

## 第2回

名詞と代名詞――文(単文)について

名詞と代名詞といった2つ以上の単語によって構成された単文について学ぶ。文を構成するそれぞれの語形(第1ヴィバクティ)に「性」「数」の違いがどのように表れているかについて確認する。

[日本版補講]基礎文法②名詞文の基礎(要点)について。

## 第3回

男性形の語形についての手引き Cp.1.6～1.8

男性名詞・女性名詞・中性名詞・代名詞の単数、両数、複数の語形(主格)について学ぶ。

## 第4・5回

名詞・代名詞と現在時制の動詞活用形 Cp.1.9～1.11

主要な動詞の活用形(現在時制、3人称、単数、パラスマイパダの活用形)と、および、それらの動詞の語根について、名詞・代名詞は、動詞(自動詞)の主語(主格)になるだけでなく、動詞(他動詞)の目的・対象(Accusative case、対格)として、第2ヴィバクティを取ることなど、動詞よりなる文について学ぶ。練習問題1。

[日本版補講]基礎文法②動詞活用の基礎(現在時制の動詞語幹の形成)、動詞文の基礎について。

## 第5回

人称代名詞と現在時制の動詞活用形

二人称代名詞について、練習問題2。一人称代名詞について、練習問題3。

敬称代名詞について、練習問題4。

## 第6・7回

文章の構造的学習 Cp.2

読解テキスト「ラーマとバラタ」を読みながら、現在時制動詞の人称と数、疑問代名詞について学ぶ。練習問題5。②主格と他の格の語によって構成された文について学ぶ。

[日本版補講]基礎文法③カーラカ(8つの格変とその語形)について。

## 第8回 現在時制と命令法の動詞活用形

注意すべき動詞 について、練習問題6、7。②命令法と人称語尾について

## 【 授業計画 】

## 第9・10回 過去時制の動詞活用形 Cp.3

読解テキスト「バーラタ・デーシャハ」(バラタの国)を読みながら、①過去時制について学ぶ。練習問題8。

読解テキスト「マヘーシュヴァラ・スートラーニ」(マヘーシュヴァラ(自在神)から賜った詩句)を読みながら、①パーニニとアルファベット(文法学用語)について学ぶ。練習問題9。

## 第11・12回 過去の時制を表す分詞

絶対分詞について、練習問題10。②過去能動分詞について、練習問題11。③不定詞について、練習問題12。

## 第13回 未来時制の動詞活用形

①現在時制との比較して、未来時制の語形について学ぶ。練習問題13。②未来時制動詞の人称と数による語形の違いを確認する。

## 第14回 第3格(Instrumental case;具格)の格変化

第3ヴィバクティの語形(Ins.)について、練習問題14。

## 第15回 第4格(Dative case;為格)の格変化 Cp.4

第4ヴィバクティの語形(D.)について、練習問題15。

## 第16回 第5格(Ablative case;従格)の格変化

第5ヴィバクティの語形(Ab.)について、練習問題16。

## 第17回 詩節の音読練習 Cp.5

主要な詩節を文法的に理解するとともに音読練習する。練習問題17。

## 第18回 第6格(Gnitive case;属格)の格変化

第6格語尾の語形(G.)について、練習問題18。

## 第19回 第7格(Locative case;処格)の格変化と数詞

第7格語尾の語形(L.)について、練習問題19。

## 第20回 数詞

基数詞と序数詞について、練習問題20。



## 【授業科目名】BS P 102 コンピューター 統計学(前期)

担当講師 毛塚由希子

前期 第1～6回 6コマ

## 【授業の目標・概要等】

統計学は、特に文系の方には敬遠されがちですが、統計学の専門家になる勉強ではなく、ヨーガの研究で多く用いられる必要最小限の統計方法を学びます。難しい理論や計算式などは用いず、理解に必要な最低限の内容になっています。また、自分でエクセルを用いて、簡単な分析ができるレベルを目指します。

## 【授業計画】

ここでは、マイクロソフトの基本的な操作を学ぶ

Block 1 コンピュータ

- 1回目: 1 コンピュータ概論/マイクロソフトの基本操作  
補足: コンピュータの概論が理解できていて、もともと基本操作ができる人は受講しなくてよい
- 2回目 Block 2 統計学  
Unit 1 統計学入門  
統計学とは?  
ヨーガの研究における統計学の必要性  
統計学の基礎知識(用語の説明)  
統計ソフトとしてのエクセルとSPSS
- 3回目 ピボットテーブルの使い方  
平均値と標準偏差の求め方
- 4回目 t検定  
t検定の理解・エクセルとSPSSを使用した統計処理
- 5回目  $X^2$ 検定  
 $X^2$ 検定の理解・エクセルとSPSSを使用した統計処理
- 6回目 分散分析  
分散分析の理解・エクセルとSPSSを使用した統計処理

## 【 授業科目名 】BS P 103 ヴェーダのチャンティングとバクティの歌(前期)

担当講師 五十嵐健

前期 第1～5回 5コマ

## 【 授業の目標・概要等 】

本講座ではマントラやシュローカとバクティの歌を学びます。実際にチャンティングをしたり、歌ったりしながら学んでいきます。

ヴェーダのチャンティングとしては、シャンティ・マントラを学びます。祈りの詩句といわれるマントラの中でも、神々からの祝福を求め、心の平安を祈るシャンティ・マントラを複数のウパニシャッド聖典から選びました。加えて、神々や古の聖者をたたえるマントラや讃歌も学んでいきます。

現代社会では知性を司る左脳のはたらきが求められ、それに伴い左脳に対する教育も発展しています。一方、感性や感情を司る右脳に対する教育はないがしろにされていないでしょうか。私たちの心の安定さが失われ、人生の質が下がっているのはこの左脳と右脳教育のアンバランスが原因と言えるかもしれません。だからこそ、このような時代には、右脳を活用させる必要があります。神への献身のヨーガとも呼ばれるバクティ・ヨーガでは、神に祈ることの重要性が説かれています。左脳的なはたらきである思考や論理を手放し、一心にマントラやシュローカを唱えたり、讃歌を歌ったりすることで、右脳は活性化し、感情が清められ、さらには神の至福を感じられるまでになります。神への信愛の気持ちは私たちの霊性の次元をも成長させてくれるのです。本講座ではこのようなバクティ・ヨーガの視点をふまえて、マントラやシュローカ、讃歌を学び、練習していきます。

## 【 授業計画 】

第1回:

ブロック1 ヴェーダのチャンティング

- ・シャンティ・マントラ
- ・ウパニシャッド・チャンティング
- ・ヴェーダの賛歌

ブロック2 愛国と奉仕の歌

第2回:

ブロック3 バクティの歌

- ・概要とマントラ

第3回:

ブロック3 バクティの歌

- ・マントラ
- ・バジャン

第4回:

ブロック3 バクティの歌

- ・バジャン

第5回:

ブロック3 バクティの歌

- ・バジャン

## 【 授業科目名 】BS F 201 Training in Yoga Instructors Course(前期)

担当講師 木村 慧心

前期 第1～15回 15コマ

## 【 授業の目標・概要等 】

本講座では伝統的ヨーガを踏まえてヨーガ指導ができるように、実践的に学ぶ。

## 【 授業計画 】

第1回 YICとヨーガの必要性

第2回 ギャーナヨーガ(1)

第3回 ギャーナヨーガ(2)

第4回 ヨーガと健康(1)

第5回 ヨーガと健康(2)

第6回 ヨーガ・アーサナとは何か

第7回 プラーナヤーマ理論

第8回 バクティ・ヨーガ(1)

第9回 バクティ・ヨーガ(2)

第10回 カルマ・ヨーガ(1)

第11回 カルマ・ヨーガ(2)

第12回 ラージャ・ヨーガ(1)

第13回 ラージャ・ヨーガ(2)

第14回 ヨーガの統一理論

第15回 ヨーガと教育

## 【 授業科目名 】BS T 203 ハタ・ヨーガ (後期)

担当講師 五十嵐 健/毛塚由希子

後期 第1～14回 14コマ

## 【 授業の目標・概要等 】

本講座では、文献と実習の両側面からハタ・ヨーガを学びます。

ハタ・ヨーガの文献は、身体次元・心理次元・霊性の次元において成長したいと願う者に、光を灯してくれるものです。パタンジャリーの『ヨーガ・スートラ』とは違い、アーサナ、プラナーヤーマ、クリヤーなどを用いた身体の浄化を重要視し、そのうえで心理次元にアプローチしていくのがハタ・ヨーガだと言われます。

本講座ではハタ・ヨーガの基本的な文献と言われる『ハタ・ヨーガ・プラディーピカー』をメイン教材として、『ゲーランダ・サムヒター』などの他のハタ・ヨーガの文献にも言及していきます。第1ブロックではハタ・ヨーガの意味や定義、目的などを考察し、またその哲学や歴史などにも目を向けていきます。第2ブロックではハタ・ヨーガの文献に記載のあるアーサナ、バンダ、ムドラーなどを解説します。第3ブロックでは、浄化法(クリヤー)と呼吸法(プラナーヤーマ)を解説します。第4ブロックでは、プラティヤーハラ(制感)と瞑想法にアプローチします。

実技の詳細について実習を学ぶのは他の講座に譲り、サンスクリット原典を通して文献的な観点から詳しく学びます。座学的な知識をしっかりと持ち合わせた上で実技を行うことで、ヨーガをより深く理解できるようになります。また本講座で学んだ知識は、指導の際にも活かされることでしょう。

## 【 授業計画 】

## 第1・2回:第1ブロック「ハタ・ヨーガの哲学と実践」

ハタ・ヨーガの意味・定義・目的・目標  
ハタ・ヨーガの起源と重要なテキスト  
食事法について紹介  
ハタ・ヨーガの心得

## 第3・4・5・6・7・8回:第2ブロック「アーサナ、バンダ、ムドラー」

概説  
ハタ・ヨーガ・プラディーピカーとその他の文献にあるアーサナを紹介  
ハタ・ヨーガ・プラディーピカーにあるバンダとムドラーを紹介

## 第9・10・11回:第3ブロック「浄化法と呼吸法」

浄化法を紹介  
呼吸法を紹介

## 第12・13・14回:第4ブロック「制感と瞑想法」

制感(プラティヤーハラ)  
瞑想法  
ナーダ・アヌサンダーナ

## 【 授業科目名 】BS P 201 アドバンス・ヨーガ・アーサナとクリヤー

担当講師 五十嵐 健/毛塚 由希子

後期 第1～7回 7コマ

## 【 授業の目標・概要等 】

本講座では高度なアーサナと浄化法(クリヤー)を実習を通して学んでいきます。

ハタ・ヨーガに関してはコース内でいくつかを学びますが、本講座はより実技練習に重点を置いていきます。

アーサナに対しては、立位・座位・仰臥位・伏臥位のポーズを、アーサナのそれぞれの名前の意味と、ポーズをとる際のステップ、そのアーサナを実習する利点と禁忌事項を学んでいきます。指導者を目指す方は、禁忌事項をしっかりと頭にいれなくて、大きな事故につながります。禁忌事項と利点を抑えたうえで、よりよい指導者を目指しましょう。

浄化法は、シャット・クリヤー(6つの浄化法)に加えて、ウディヤーナ・バンダとアグニサーラを学びます。シャット・クリヤーとは、1. ネーティ(鼻の浄化法)、2. ドーティ(消化器官の浄化法)、3. ナウリー(腹部のマッサージ)、4. バスティ(腸洗浄)、5. カパラバティ前頭葉の浄化法、6. トラータカ(目を使ったエクササイズ・集中法)です。これらの方法や効果について学んでいきます。それぞれの浄化法にもいくつかの種類があり、実習が困難なものもありますが、ヨーガの伝統としてこれらの浄化法が受け継がれてきたことを学ぶだけでも価値があります。

ハタ・ヨーガに関わる他教科の座学的側面と、本講座で学ぶアーサナ、クリヤーの実習的な面が身につくことで、ハタ・ヨーガについて理解が一層深まります。

## 【 授業計画 】

第1回 立位のアーサナ6種類

第2回 座位のアーサナ6種類

第3回 仰臥位のアーサナ6種類

第4回 伏臥位のアーサナ5種類

第5回 クリヤー①

カパラバティ

ダーウティ

第6回 クリヤー②

ネーティ

トラータカ

第7回 クリヤー③

ウディヤーナ・バンダとアグニサーラ

ナウリ

バスティ

## 【 授業科目名 】BS T 205 古典ヨーガ・アーサナ （後期）

担当講師 五十嵐 健・毛塚 由希子

後期 第1～10回 10コマ

## 【 授業の目標・概要等 】

ハタ・ヨーガの古典テキストに記載されているアーサナについて学びます。扱う文献は『ハタ・ヨーガ・プラディーピカー』、『ゲーランダ・サンヒター』と、その他の古典的ハタ・ヨーガ文献です。サンスクリット原典を通しての文献的理解に加えて、それぞれのポーズを実習した際のセラピー的な効果、心理的な効果、靈性における効果などについて学びます。また実習を通して、ポーズを行う際のステップも学びます。このように複数の視点で古典的なアーサナについて学ぶことで、アーサナについて多角的な理解を目指します。

実際に学ぶアーサナとしては、スワスティカ・アーサナ、ゴームッカ・アーサナ、ヴィーラアーサナ、クールマ・アーサナ、マユラ・アーサナなどです。またパドマ・アーサナなどの瞑想の際の座法なども学びます。30種以上のアーサナを学び、中にはポーズをとるのが難しいものもありますが、継続的な実習を通して、困難なポーズにも挑戦していきましょう。

ハタ・ヨーガはアーサナを通してのクンダリーニの覚醒を目指すものですが、クンダリーニやチャクラに関して理論的な側面も学びます。

以上のように、本講座では理論と実習をバランスよく学びますが、他のハタ・ヨーガに関わる実習の講座、理論の講座と合わせて、相乗的に学びを深めていきましょう。この講座で学ぶアーサナの知識は、指導する際に大変役立ちます。

## 【 授業計画 】

## 第1・2回：

アーサナの分類  
ハタ・ヨーガの概念とクンダリーニの覚醒  
クンダリーニの覚醒のための重要なアーサナ  
解剖生理的、心理的、靈性の面から見たアーサナの効能について

## 第3・4回：

ハタ・ヨーガ・プラディーピカーのアーサナ  
ポーズの取り方、講義・実技等で紹介  
効能について紹介  
注意点について紹介

## 第5・6・7・8回：

ゲーランダ・サンヒターのアーサナ  
ポーズの取り方、講義・実技等で紹介  
効能について紹介  
注意点について紹介

## 第9・10回：

その他のヨーガ文献のアーサナの概説  
様々なヨーガアーサナの解説を紹介

## 木村慧心(ギヤーナ・ヨーギ)



(一社)日本ヨーガ療法学会理事長、日本アーユルヴェーダ学会理事、日本ヨーガ・ニケタン代表、(一社)日本統合医療学会理事。スワミ・ヴィヴェーカーナンダ・ヨーガ研究所/ヨーガ大学院大学客員教授 シュリシュリ大学客員教授

担当科目 ヨーガ・スートラ YIC

1947年群馬県前橋市生まれ。1969年東京教育大学理学部卒業後、京都大学、インド・マハラシトラ州ロナワラ市カイヴァルヤダーマ・ヨーガ大学で学ぶ。1982年スワミ・ヨーグシュワラナンダ大師の元で得度。爾来ラージャ・ヨーガとヨーガ療法を日本内外で普及研究。世界保健機構(WHO)“ヨーガ指導基準策定”部会委員。インドS-VYASA大学大学院客員教授。インド・シュリシュリ大学ヨーガ学部客員教授。アジアヨーガ療法会議代表。世界ヨーガ療法連合事務局代表。ヨーガの研究/普及に貢献したとして2019年第1回インド首相賞受賞。

## 長澤 宏

(ヨーガ行者名:Gautama Muni)

担当科目 ヨーガによる人体システム ヨーガと教育

1959年北海道札幌市生まれ。静岡大学教育学部卒業。その後、日本ヨーガ療法学会理事長、木村慧心氏の元で、ラージャ・ヨーガを習い始める。1984年インド、バンガロールのインド政府公認ヴィヴェーカーナンダケンドラ・ヨーガ研究所にて、ヨーガ・インストラクターズ・コース、ヨーガ療法士コース卒業。日本ヨーガ療法学会副理事長、日本アーユルヴェーダ学会チャラカ・サンヒター翻訳委員会委員。現在、ヨーガやアーユルヴェーダ関連文献の翻訳を行なっている。



## 木村 宏輝

担当科目 基礎医学

1998年 東邦大学医学部卒業

2000年 東邦大学医療センター大橋病院第1麻酔科 助手

2006年 インド・バンガロールにあるスワミ・ヴィヴェーカーナンダ・ヨーガ大学院大学博士課程在籍。ヨーガ療法を学ぶ 現在 東邦大学医療センター大橋病院第1麻酔科医 研究員一般社団法人日本アーユルヴェーダ学会副理事長、一般社団法人日本ヨーガ療法学会副理事長として、日本全国でヨーガ療法士、ヨーガ教師養成に従事。



## 渡邊 郁子

担当科目 サンスクリット入門 初級サンスクリット語

名古屋市生まれ。幼少より仏像に興味をもつ。1981年名古屋造形短期大学造形芸術学部彫塑科卒業、1991年東洋大学大学院後期博士課程修了(インド大乘仏教専攻、文学修士)、東洋大学非常勤講師。1988年より恩師菅沼晃の「サンスクリット共同研究」に参加、同師のサンスクリット文法書『基礎編』、『実践編』の制作にかかわる。東洋大学にて、「哲学A」「哲学概説」「サンスクリット文献講読」「インド古典講読」を担当。2005年より朝日カルチャーセンター(新宿教室)にて、一般対象のサンスクリット講座を担当。東京都内の高校にて「倫理」の教鞭をとる(2001~2014年)。日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士。

翻訳:『14人のダライ・ラマ——その生涯と思想』、『ダライラマ 他者と共に生きる』(共訳、春秋社)。論文:「アプテ;サンスクリット文章論」[I]、[II]、[III](共訳 研究、『東洋学論叢』42号他)、「Yaśomitra著 Sphuṭārthāにおける仏教語の文法的解釈(1) abhidharma-の語義」(『総合研究アジアにおける宗教と文化』)ほか。





## 野坂 見智代

博士、公認心理士、臨床心理師、インド中央政府公認ヨーガ療法士

担当科目: 心理学 臨床心理学

1981年 高校1年よりヨーガを学び、まもなく指導に携わる。1988年 木村慧心氏(現、日本ヨーガ療法学会理事長)よりラージャ・ヨーガを学び始める。

1990年 インド中央政府公認S-VYASA養成過程修了、ヨーガ療法士。1990年 広島大学大学院学校教育研究科修士課程 修了。2016年 広島大学大学院医歯薬保健学研究科博士課程後期 修了、博士。現在、広島市立大学 学生相談員、広島大学大学院 客員准教授。2019年、第25回世界心身医学会(フィレンチェ)においてBest Poster Awardを受賞。

著書『お母さんと子どものヨーガ』(単著)、A single session of an integrated yoga program as a stress management tool for school employees. Journal of Alternative and Complementary Medicine, 2016, vol.21 (7) pp.444-449. 他多数

「心理学研究」では心理学の歴史、現代心理学の各分野や検査を紹介し、研究法について講義します。「ヨーガ心理学とカウンセリング」では、インド哲学に基づいた心理療法についても解説します。



## 五十嵐 健

インドS-VYASA Yoga University修士課程修了

インド政府公認 ヨーガ教師(YCB Level.2)

日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士

担当科目 ヴェーディック・チャンティング ハタ・ヨーガ

師の勧めで2015年～2018年の3年間、南インド・バンガロールにあるS-VYASA ヨーガ大学院に留学し、ヨーガ・セラピーの修士号を取得しました。修士論文の研究テーマは「ストレスマネジメントとしての瞑想の心理的効果、循環・呼吸器系に与える影響」。本コースではヨーガを様々な角度から学んでいきます。哲学として『ヨーガ・スートラ』やハタ・ヨーガの理論などを学び、ヨーガ・セラピーの観点からは心理学、解剖生理学を学びます。サンスクリット語やマントラを学ぶ授業もあります。それぞれの学びを有機的につなげるためには、次の3つの視点が重要です。①ひとつひとつの科目の理解を深める「木を見る視点」。②学んだことを俯瞰的にみる「森を見る視点」。③学んだことを「どう生かしていくか」という視点。私たち講師は、みなさんの学びをサポートしていきます。



## 毛塚 由希子

東洋大学大学院総合情報学専攻博士課程後期 ヨーガ療法スタジオぶるなよが 代表  
日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士

担当科目 統計学 コンピューター

2002年に演劇の勉強で訪れていたアメリカ・ニューヨークでヨーガを心身マネージメントに取り入れ、2005年帰国後、都内と埼玉のヨガスタジオで指導を開始する。2008年(一社)日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士になってからは、「ぶるなよが」を設立し、ヨーガ療法指導に力を入れる。2015年埼玉県さいたま市・大宮にヨーガ療法専門スタジオをオープン。一方、ヨーガ療法士となってから国内外の学会へ参加、症例発表を通じ、さらにエビデンスレベルの高い研究をと、2017年東洋大学大学院総合情報学専攻・修士課程に入学、現在は博士課程に進学し、依存症へのヨーガの効果について研究している。講義の内容は、PC操作と統計学の基礎。エビデンスレベルの高い研究には、質的研究(症例など)だけでなく、量的研究も行う必要があるが、そのためには統計を用いる。統計学は難しく思われるが、ヨーガの研究に使える統計を簡単に解説し、使えるようにする。





### 足立みぎわ

日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士

日本ヨーガ療法学会事務局に勤務し、全国の認定ヨーガ療法士のサポート業務に携わる。またNPO法人日本ヨーガ療法士協会鳥取幹事長として、地元の福祉施設、自助グループなどで、ヨーガ療法を活かし回復支援にあたる。



### スタッフ陽子

日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士

運動目的で始めたヨーガですが、病気や困難な事に直面した時に自分を支えてくれたのはヨーガの智慧でした。現在は木村慧心氏、河崎幾恵氏からラージャ・ヨーガやヨーガ療法、聖典を学びながら、クリニックや公民館などでヨーガ療法を教えています。sVYASA日本事務局では学生相談窓口として、学生の皆様が安心して学ぶことができますようにサポートさせていただきます。ご心配ごと、疑問に思われることは、お気軽にご相談ください。



### 大澤由紀子

日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士

この度、S-VYASA大学と日本のやり取りを担当させていただきます。どうぞ宜しくお願いいたします。  
私がヨーガを始めたきっかけは肉体的な不調からでしたが、ヨーガをすると心が落ち着くということに疑問を持ちヨーガを学びたいと思いました。ヨーガは学べば学ぶほどその奥深さに驚かされ、どの時代においても“今”を生きるために必要な教えだと感じています。皆様の学びのお役に立てるように頑張りますのでよろしくお願いいたします。

S-VYASA大学日本DDE事務局

住所 〒683-0842

鳥取県米子市三本松1-2-24

電話 0859-22-3503

<https://www.yoganiketan.jp/svyasaucollege/index.html>

S-VYASA日本DDE事務局代表

木村 慧心