

## 2年次 シラバス

**BST 301 AYUSH AYUSHの考え 担当：木村慧心**

【前期・後期】（前期 1～7回・後期 8～13回）

ユニット1～4までの解説です。

本講座の前期講義内容である、ユニット1はヨーガ療法に関する聖典ヨーガ・ヴァシスタや聖典ゲーランダサムヒータ、聖典ハタ・ラトナヴァリからの解説を学びます。

次にユニット2では人間五蔵説を解説します。

次に後期講義内容は自然療法／ナチュロパチーをユニット3で学び、ユニット4ではユナニ医学、シッダ医学、ホメオパチーについての講義となります。インド伝統のAYUSH医学を学んでください。

**BST 302 Classical Meditation Techniques 伝統瞑想技術 担当：木村慧心**

【前期・後期】（前期1～8回・後期9～15回）

世界の瞑想に関する授業です。東洋と西洋社会における瞑想の伝統が紹介されます。実習も行います。大学の授業として種々の瞑想技法を学ぶのに良い講義内容となっています。

**BST304 RESEARCH METHODOLOGY 研究方法論 担当：毛塚由希子**

【前期】（1～7回）

ヨーガの効果を計測する研究方法についての概要と、自分でも研究を作れるくらいの知識を得られる講義です。量的な研究と質的な研究、どちらも学びますが、ヨーガで今一番求められているのは、質的な研究です。ひとりひとりにフォーカスして、どういう経緯で症状や状態が変化していったのかを記録していきます。漠然とした疑問を解決可能な形にして、それがすでに研究されているかどうかをチェックして、研究の方法を作っていきます。研究の倫理的配慮についても学びます。ヨーガの効果を見える化することが、困っているヨーガのクライアントのためにもなり、社会貢献にもなります。アカデミックな視点でヨーガを紐解く第一歩が学べる講義です。

**BSP301 Advance Pranayama and Advance Methodology プラーナーヤーマと方法論**

【前期】（1～6回）

担当：山岡大信

プラーナは粗雑レベルから精妙なレベルまでを統括するエネルギーと換言できる。

私達の肉体は勿論、全ての被造物はプラナーが粗雑化したものの現れである。そのプラナーの原理を説く。

**BSP302 Yoga for Common Ailments 一般的な病気のためのヨガ（ヨガ療法の統合アプローチ）**  
【前期・後期】（前期1～8回、後期9～16回）

チ) 担当：山岡大信 足立みぎわ

様々な疾患をヨーガ・セラピーの背景理論である人間五蔵論（パンチャコーシャ・セオリ一）にて捉えなおし、アーサナ、呼吸法・瞑想を通してどのように病気の克服を目指すのか？ヨーガ・セラピーの統合的アプローチを紹介する。

**BST204-1 First course\_in\_sanskrita サンスクリット語初級1 担当：渡邊郁子**  
【前期】（1～6回）

古典サンスクリット語の初級文法（形態論）の基礎知識を習得して、簡単なサンスクリット文を読んだり、書いたりできるような基礎学力の養成を目指す。実践的な学習方法のもとに、本講義では、主として、名詞・代名詞の用法の基礎、および、名詞・代名詞によって構成された簡単な文を学ぶ。

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校テキストの「補講」によって補填したい。

「サンスクリット語初級」の学習は、BST204-1～BST204-4の4部（4科目）構成になっており、2年の学習期間をもって完了する。

\*定期試験対策については、別途、オンライン講座による補講を行う予定である。

**BST 401 MESSAGES OF VEDAS & UPANISHADS ヴェーダとウパニシャッドのメッセージ**  
担当：木村慧心

【前期・後期】（前期1～13回、後期14～24回）

インド五千年の智慧の根幹になるヴェーダ聖典とウパニシャッド聖典を学ぶ授業です。講義と瞑想実習も取り入れられている授業内容となっています。

**BST202 PATANJALI\_YOGASUTRAN 第2章 ヨーガ・スートラ 担当：木村慧心**  
【前期・後期】（前期1～21回、後期22～30回）

1年次に続いて、ヨーガの根本経典であるヨーガ・スートラ第2章の講義と瞑想実習です。この2章は信仰修行章としてヨーガ・スートラの実習編となっています。伝統的ヨーガとヨーガ療法を学ぶ上で欠かせない学びの章です。

**BSF403 AROGYADHAMA TRAINING アロギヤダーマ・トレーニング 担当：木村慧心**

【前期】(2コマ)

本講座では経月症例記録と学会発表抄録作成の仕方を再度学び、実際の「うつ症状」に対する1ヶ月ずつの経月症例記録の具体例を見ながら学びます。

**BSF402 Yoga Instructor' s course 担当：木村慧心**

【前期】(1コマ)

本講座ではオーム瞑想を学びます。

**JSK310 研究調査の倫理規定 2回 担当：木村慧心**

【前期】(1～2回)

SVYASA ヨーガ大学ではヨーガ療法研究の課題も授業内容に入っていますが、人間を対象にした調査研究の場合には研究協力者の皆さんの人権にも配慮した研究実施が要求されています。(一般社団法人)日本ヨーガ療法学会の「研究調査倫理規定」を2回に分けて学んで頂きます。講師と一緒に倫理規定を読んで、その感想も提出して頂きます。特に大学院進学を考えている人はしっかり学んでください。

**BST-402- INTRODUCTION TO DARSHANAS ダルシャナの紹介 担当：長澤 宏**

【後期】(1～7回)

ダルシャナという言葉はヨーガ療法の中では、カウンセリングという意味になりますが、ここでのダルシャナは人間存在の真の姿や、真理を達成するためにはどのように生きるべきかといった事柄に関する哲学的思索を意味します。ジャイナ教、仏教、そしてインド六派哲学についての概説です。正統派、非正統派などヴェーダ聖典との関係や、インド哲学の基本的部分が学べます。ヨーガを学ぶ者にとって最低限知っておきたい知識です。

**BST403 EPICS AND PURANAS 叙事詩とプラーナ文献 担当：五十嵐健**

【後期】(1～5回)

インドの叙事詩や神話などについて学ぶ科目です。二大叙事詩として有名な『ラーマーヤナ』と『マハーバーラタ』、ヒンドゥー神話を扱う文献『プラーナ』。これらには、宇宙の歴史についての話、神々や偉大な賢人の物語などがたくさん書かれています。これらの文献の概要を学ぶことでインドの精神文化や『ヴェーダ』についての理解を更に深めることができますでしょう

#### **BST204-2 First course\_in\_sanskrita サンスクリット語初級2 担当：渡邊郁子**

【後期】(1～6回)

古典サンスクリット語の初級文法(形態論)の基礎知識を習得して、簡単なサンスクリット文を読んだり、書いたりできるような基礎学力の養成を目指す。本講義では、動詞の基礎的な動詞活用である現在時制と命令法について、人称代名詞、敬称代名詞の用法とともに実践的に学習する。

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校テキストの「補講」によって補填したい。

「サンスクリット語初級」の学習は、BST204-1～BST204-4の4部(4科目)構成になっており、2年の学習期間をもって完了する。

\*定期試験対策については、別途、オンライン講座による補講を行う予定である。

#### **BST303 COMMON AILMENTS-1 一般的な病気 担当：木村宏輝**

【後期】(1～10回)

ヨーガ療法を実習する人たちの多くは何らかの疾患を抱えていることが多く、それらの人たちにヨーガ療法を指導する際、その疾患がどのような原因で発生し、どのような症状が出やすく、治療法はなにが選択できるのか、またその予後はどうなるのかを知らなければ、正しく指導することができません。この講義は、多くの人が罹患している高血圧、糖尿病など一般的な疾患について、西洋医学の観点から解説し、理解を深めることを目的としています。

#### **BSF401 TRAINING IN PERSONALITY DEVELOPMENT 担当：木村慧心**

【後期】(1回)

本講座ではインド側のヨーガ療法の考え方が解説されます。次に日本側が開発した「更年期障害の女性」に対する経月症例記録や学会発表抄録の見本を見ていただき、これらを手本

にしてヨーガ療法指導記録作成するようにしてもらいます。

**JTK410【心理検査 2年次後期】 担当：野坂見智代 (有料)**

**特別講義 (1～6回)**

この講座では、まず心理的アセスメントの定義を確認、理解するとともに、心理検査の取り扱いに関する倫理、および実施する際の留意点について学習します。そして、各種質問紙を例示し解説を加えながら、実習も取り入れていきます。自らを理解する機会となること、ヨーガ療法の介入においては倫理を順守しながら質問紙を活用できることを目指しています。

**JYT603 ヨーガ療法概論(前/後期) 担当：木村慧心**

**必須科目 (前期 第1～10回/後期 第11～21回)**

**【授業の目標・概要等】**

ヨーガ療法のフィールドワーク作成とヨーガ療法士になるためには必須の科目内容です。

- 1, 提出課題なし。
- 2, インドの試験なし。
- 3, 録画視聴は、1年次より3年次まで視聴できます。

ヨーガ療法概論テキストは以下より、各自でご購入ください。

**\* 「インド五千年のサイコセラピー」・・・**

本の名前：「インド五千年のサイコセラピー ―ヨーガ療法ダルシヤナー

購入方法：ネットにて、アマゾン、楽天等より購入できます(上記の名前を入れて検索)

価格：3,520円(税込み)

**\* 「ヨーガ療法概論」・・・**

本の名前：「ヨーガ療法概論」

購入方法：学生係りにお伝えください。

価格：1,650円(税込み)