

大学院共通科目【0A00605】

2024

# ヨーガコース (1単位)

GGEC

担当教員 - Randeep RAKWAL (体育系) / GSI bldg. 403 (TIAS 2.0)

Randeep Rakwal (体育系)、(高橋 玄朴(ゲストヨーガ マスター))



- ・ 日常的に応用できるヨーガの思想と基礎を習得する。
- ・ 体、呼吸、心を調える身体技法を通じて心と体の健康管理が出来る様にする。
- ・ 望めばヨーガインストラクターになれるだけの身心の柔軟性を獲得する。

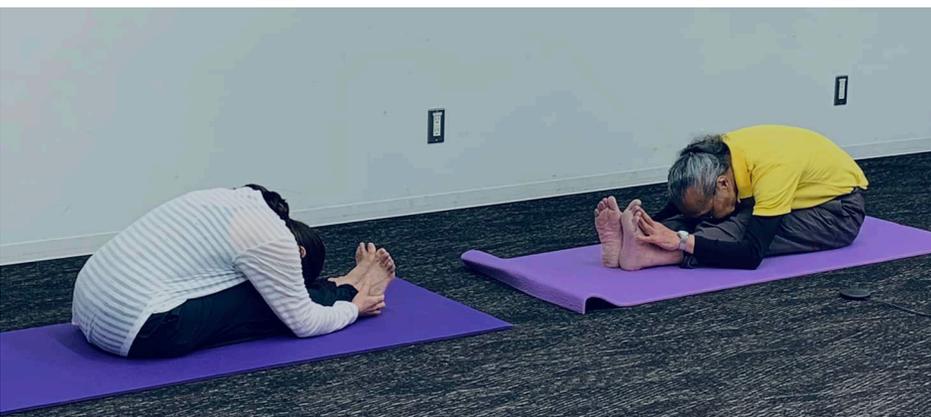
ヨーガは、3000年を超える年月の間大勢の人によって行われてきた、東洋の知的財産です。

その目的は、自己実現によって充実した人生を送ることにあります。このヨーガコースでは、その思想と技法を学びます。ぜひ、受講して下さい。'高橋玄朴'

**オンライン** (授業は基本的にシラバスに基づいて行いますが、指導-学習はオンラインで行います)

MAY:9<sup>th</sup> (Thu.) (opening lecture) - 10<sup>th</sup> (Fri.) - 13<sup>th</sup> (Mon.) - 14<sup>th</sup> (Tue.) - 15<sup>th</sup> (Wed.) - 16<sup>th</sup> (Thu.) - 17<sup>th</sup> (Fri.) - 27<sup>st</sup> (Mon.) - 28<sup>st</sup> (Tue.) - 29<sup>nd</sup> (Wed.) - 30<sup>th</sup> (Thu.) - 31<sup>th</sup> (Fri.)  
TIME of the CLASS 'evenings' = 18:15 PM to 20:15 PM

There will be **12 Yoga class - LECTURES** and **ASANA** and Q&A at the end of each day. **STUDENTS WILL JOIN VIA ZOOM**; each DAY will also be RECORDED and a YOUTUBE VIDEO LINK will be uploaded at MANABA for students to re-cap each CLASS.



GSI-302 - ZOOM

REGISTER using  
**TWINS**

CAPACITY ~500  
STUDENTS / 500 名まで  
受講可能

## 2024 GGEC Yoga Course Schedule

1	5月9日 May,9	YCL1	<b>The Point of Practice of Hathayoga</b> ハタヨーガ実践の要点	Asana,Breathing, Meditation アーサナ、呼吸法、冥想
2	5月9日 May,9	YCL2	<b>What is Yoga? History</b> ヨーガとは何か その歴史	Asana,Breathing, Meditation アーサナ、呼吸法、冥想
3	5月10日 May,10	YCL3	<b>Understand the basics of the five Yogas</b> 5つのヨーガの基本を理解する	Asana,Breathing, Meditation アーサナ、呼吸法、冥想
4	5月13日 May,13	YCL4	<b>Meditation and Meditation Experience</b> 冥想と冥想体験	Asana,Breathing, Meditation アーサナ、呼吸法、冥想
5	5月14日 May,14	YCL5	<b>Characteristics &amp; Spread of Oriental Body-Mind Thought</b> 東洋身心思想の特徴とその広がり	Asana,Breathing, Meditation アーサナ、呼吸法、冥想
5	5月15日 May, 15	YCL6	<b>Fruits of Yoga</b> ヨーガの効果	Asana,Breathing, Meditation アーサナ、呼吸法、冥想
6	5月16日 May,16	YCL7	<b>Hathayoga's own Technique</b> ハタヨーガ独自の技法	Asana,Breathing, Meditation アーサナ、呼吸法、冥想
7	5月17日 May,17	YCL8	<b>Basic Knowledge : Respiratory Movement for the Breathing</b> 呼吸法のための呼吸運動の基礎知識	Asana,Breathing, Meditation アーサナ、呼吸法、冥想
8	5月27日 May,27	YCL9	<b>Meditation Method</b> 冥想法	Asana,Breathing, Meditation アーサナ、呼吸法、冥想
9	5月28日 May,28	YCL10	<b>Yoga and Religion</b> ヨーガと宗教	Asana,Breathing, Meditation アーサナ、呼吸法、冥想
10	5月29日 May,29	YCL11	<b>What is Life? Life Science and Yoga</b> 命とは何か? 生命科学とヨーガ	Asana,Breathing, Meditation アーサナ、呼吸法、冥想
11	5月30日 May,30	YCL12 - 13	<b>Yoga's Fundamental Thought 1 and 2 Bhagavad Gita</b> ヨーガの根本思想 1 と 2 バガヴァッドギーター	Asana,Breathing, Meditation アーサナ、呼吸法、冥想
12	5月31日 May,31	YCL14	<b>What do you do at such time? Leverage Yoga for Life</b> こんな時どうする? ヨーガを生かす	Asana,Breathing, Meditation アーサナ、呼吸法、冥想