

200時間アーユルヴェーダ ヘルスアドバイザー養成トレーニング 概要

アーユルヴェーダとヨガをあなたのコミュニティで共有する



HALE PULE
AYURVEDA & YOGA

目次

200時間 アーユルヴェーダ
ヘルスアドバイザー養成トレーニング

3 ビジョン、目的、使命、価値観 +コミットメント

Hale Puleが何を共有し、
実現しようとしているのかについて。

4 歴史

1999年、私たちはスタートしました。
その進化の過程をご覧ください。

5 専門家養成

私たちのプログラムについて。

6 アチャリヤ

私たちのアチャリヤについて。

10 トレーニング概要

200時間 アーユルヴェーダ
ヘルスアドバイザー養成トレーニング
について。

11 Hale Puleサンガ

インタラクティブなコミュニティに
ついて。

12 オンライン交流の概要

私たちのプログラムは、インタ
ラクティブな体験ができるよう
に設計されています。
一緒に学ぶ仲間、メンター、
カウンセラー、ゲストスピーカ
ーとの交流ポイントについて
説明します。

14 レッスン

教材について。

18 スケジュール

各レッスンやトレーニングを完了
するためのスケジュールの目安。

21 ライブ講義

毎月開催されるライブ講義では、
トレーニングの内容について話し
合い、マイラが質問に答えます。

ビジョン、目的、使命、価値観 +コミットメント

私たちのビジョンは、愛、創造性、お互いへの思いやりが容易に流れるような高いレベルの意識を、すべての存在が享受することです。

私たちの目的は、インスピレーションを与える体験的な教育を提供することで、私たちのビジョンの実現をサポートすることです。

私たちの使命は、個人の視野を広げ、自分自身、すべての生命、そして神聖なる存在との明確なつながりを育むためのインスピレーションを与えることです。

私たちの価値観は、教えていることのお手本になること、あらゆる視点に配慮すること、革新性と創造性を育むこと、そして最高の状態であること、その瞬間に学ぶことにあります。

私たちのコミットメントは、伝統に根ざしながらも現代に適した、アーユルヴェーダの体験的かつ実践的な教育を提供することです。私たちはアーユルヴェーダの精神的基盤を尊重し、人生と癒しに対するホリスティックな視点を、生徒たちや地球全体に広めることを目指しています。

歴史

Hale Pule は、世界中の人々が人生のバランスを見つける方法を学ぶ神聖な空間を作ることを目的として、1999年にハワイで設立されました。アーユルヴェーダとヨガの古代の知恵に導かれて、私たちスタッフは何千人もの人々が本来の健康な状態を取り戻せるようサポートしてきました。

HalePuleは、心、体、魂といった人間全体の癒しを統合したシンプルな生き方を提案しています。私たちの経験では、自然と調和したホリスティックなアプローチは、高次の自己との意味のあるつながりを可能にします。

そして、高次の自己に勝る偉大な教師はいません。

私たちは、アーユルヴェーダとヨガの力を結集して、専門的なトレーニングと臨床的な実践を行っています。私たちの古典的なトレーニングは、日々の生活に取り入れられる実用的なツールを生徒に提供するようにデザインされています。これらのツールを手にしたHale Puleの生徒たちは、健康、内面の平和、そして美しい人生経験へとつながる、新たな道を歩み始めます。

Hale Puleでは、アーユルヴェーダ・ヘルスカウンセラーの資格取得や、アーユルヴェーダの臨床指導など、アーユルヴェーダとヨガのあらゆるレベルのオンライン学習を提供しています。

専門家養成

アーユルヴェーダ・ヘルスアドバイザー養成トレーニングでは、マイラ・リューインとHale Puleのスタッフが考案した包括的なカリキュラムを提供しています。

私たちのプログラムは完全にオンラインで、自分のペースで進めることができます。途中に、マイルストーンを設けています。アーユルヴェーダ・ヘルスアドバイザー養成トレーニングを修了した方には、Hale Pule アーユルヴェーダ&ヨガから修了証が発行されます。

このトレーニングを修了すると、アーユルヴェーダ・ヘルスアドバイザーは以下のことができるようになります。

- クライアント独自の体質と現在のバランスの乱れを見極める
- アーユルヴェーダに基づく栄養とライフスタイルのコンサルテーション
- ヨガ、プラナヤマ、瞑想の実践の提案
- アーユルヴェーダ料理の調理法や食事計画に関するグループ、またはプライベートクラスの指導
- ホリスティックなアーユルヴェーダの知恵で、現在のサービスを強化（マッサージ、ボディワーク、スキンケア、ヨガの指導など）

アチャリヤ

私たちのアチャリアは、長年の経験を持ち、アーユルヴェーダの古代の知恵を実践し、教え、生徒たちと共有しています。



マイラ・リュウイン

アーユルヴェーダ・プラクティショナー（AP）とアーユルヴェーダ・ヨガセラピスト（AYT）であるマイラ・リュウインは、全米アーユルヴェーダ医学協会（NAMA）とヨガ・アライアンス（ERYT 500）のプロフェッショナル会員です。マスター・ヨギーニであるマイラは、30年の実践を経て、10万時間以上のヨガ指導経験を積んでいます。

著書には、『もっと自由に アーユルヴェーダ流食べ方暮らし方』、『アーユルヴェーダの簡単お料理レシピ』、『Dine with Myra〜7日間のシンプルでバランスの取れた食事』、『Simple Ayurvedic Recipes II（英語版のみ）』などがあり、アーユルヴェーダの食事に関する書籍は高い評価を得ています。また、ホリスティック・ヒーリングをテーマにした2つのポッドキャスト「Everydayアーユルヴェーダ&ヨガ〜ハレプレ」と「スパーク あなたの直観を目覚めさせる」のホストも務めています。

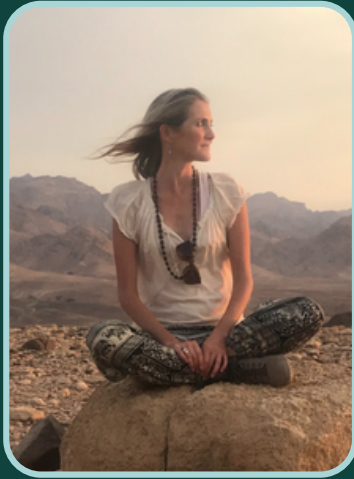


エリカ・キルゴア

エリカは、アーユルヴェーダのヘルスカウンセラー兼シェフであり、Hale Puleのプログラムマネージャーでもあります。2018年にアーユルヴェーダ・ヘルスカウンセラーの資格を取得し、その後、マイラ・リュウインの指導のもと、臨床メンタリング・プログラムを修了しました。

子供の頃、アーユルヴェーダの信奉者になることを予感するべく、私は自然界の元素やサイクルに魅了されていました。大人になったばかりの頃、身体的、精神的、そして魂の病にかかった私は、アーユルヴェーダに出会い、「ただ納得」しました。マイラの指導とサットヴァなアプローチにより、私は自分の体と心が本当に変わったと感じるようになりました。マイラの指導とサットヴァなアプローチにより、エリカはバランスを取り戻し、想像以上の健康とつながりを見出しました。アーユルヴェーダとヨガの教えに忠実に生き、Hale Puleのミッションをサポートするために、2020年にHale Puleチームに加わりました。癒し、拡張、そしてつながりをもたらすアーユルヴェーダを、Hale Puleの生徒の皆さんが個人的に体験できるようサポートすることが彼女の喜びです。

アチャリヤ (続き)



エミリー・リード

エミリーは、Hale Puleのアーユルヴェーダ・ヘルスカウンセラー・トレーニング、シェフ・トレーニング、トリートメント・トレーニングを修了しました。2006年、ヨガの練習と人生の冒険のためにインドを訪れた際、アーユルヴェーダに出会いました。ERYT500ヨガインストラクターとして、10年以上にわたりアーユルヴェーダの原則を取り入れたヨガ指導を行ってきました。この13年間、毎年インドへ行き、サイレント・メディテーション・リトリートに参加し、アーユルヴェーダのコミュニティで過ごすことで、多くの成長と自身の癒しが起きました。2015年にインドでマイラ・リューインと出会い、Hale Puleとの旅が始まりました。

エミリーは、アーユルヴェーダ、ヨガ、ヴェーダンタを継続的に、そして最近ではサンスクリット語を学んでいます。彼女は日々、アーユルヴェーダを通して注ぎ込む神聖なチャンネルであり、彼女の魂の奥底に語りかけるAyur-vidya（生命の叡智）に敬意を払っています。Hale Puleにいる時、その声をはっきりと聞き取ることができるのです。



ケイ・ヘボーン

ケイは、ヒーリングアートと健康教育の分野で豊かで多彩な経歴を持っています。彼女のキャリアは、30年以上にわたり、一般的な医療、学界、代替療法に及んでいます。看護師としてスタートし、主に事故や救急の現場で働いていましたが、病気や不調の根本的な原因を解決しない医療モデルに非常に不満を感じました。そして健康と癒しを理解するための生涯にわたる探求を始めたのです。

この探究の旅路で、ホメオパシー、摂食障害治療、NLP、ヒーリングサイエンスの修士号、パーマカルチャー、マインドフルネス、ヨガ、そして最後にアーユルヴェーダの資格を取得しました。アーユルヴェーダは自分の家に帰ってきたように感じます。長い間見失っていた自分の一部を取り戻し、探していた道をようやく見つけることができました。マイラのもとで学び、純粹で混じりけのないアーユルヴェーダの知恵の教えを受けられることに、彼女は永遠に、そしてますます感謝しています。

アチャリヤ (続き)



アレクサンドラ・サージェント

アレクサンドラは、常に探究心と奔放な好奇心に満ちた生き方に惹かれていました。彼女は自分の創造性につながりたかったのです。野性的でありたいと願い、世界の中で自分の家と呼べる場所を探していました。そして彼女は、生涯にわたって生きるための生徒でありたいと願っていました。

現在、彼女は20年以上にわたってヨガの生徒であり、2014年にハタ・ヨガのインストラクターとなりました。彼女はWild Hart アーユルヴェーダの創始者であり、アーユルヴェーダのヘルスカウンセラー、シェフ、トリートメントセラピスト、産後ドゥーラ、薬用オイルのメーカー、そして何よりもヴェーダの生涯学習者、彼女のコミュニティのサポートシステムでもあるのです。ヴェーダの知恵は広い海であり、その一滴を知り、健康への旅路にある人々と分かち合えることは、彼女にとって幸せなことです。

アレクサンドラは、仕事以外の時間は、できるだけ自然の中に身を置いています。自然は彼女の教師であり、グルであり、最大のヒーラーなのです。

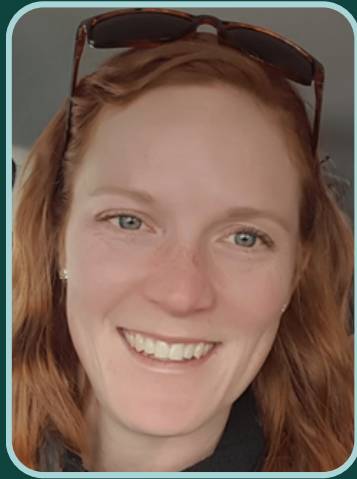


ステファニー・イエーガー

ステファニーは、アーユルヴェーダ・ヘルスカウンセラー、アーユルヴェーダ&ヨガスペシャリスト、ヨガ・インストラクター。夫のジェロッド、娘のマディ、犬のココとミネソタに在住。Brilliant Lifeヨガ&ウェルネスを運営し、アーユルヴェーダのコンサルテーションを行い、人々がよりホリスティックな方法で自分を癒すことができるよう手助けをしています。彼女は、乱れた食生活から人々を癒すためのサポートに情熱を注いでいます。

500時間のヨガ・トレーニングで初めてアーユルヴェーダを学びました。すぐにアーユルヴェーダの原理に共感し、この生命の科学について他の人に教えることができるよう、さらにトレーニングを積むことを決意しました。あるヨガ・インストラクターがHale Puleを勧めてくれたので、アーユルヴェーダ・ヘルスカウンセラー・トレーニングを開始し、2021年に修了。摂食障害から回復する過程で、アーユルヴェーダとヨガが非常に癒しになることを実感し、また、本物の自分自身のベストの状態になることを学びました。これからも、人々が最適な健康と幸福を見つける手助けをすることが、彼女の情熱であり続けます。

アチャリヤ (続き)



キルスティン・ボイド

キルスティンのアーユルヴェーダとヨガの旅は、公認会計士としてのキャリアを捨て、国を横断する引っ越しをするなど、一連の大きな人生の変化の中で、2018年に始まりました。当時、彼女は自分がいかに人生から切り離されたままになっているかに気づいていませんでした。大きな病気や疾患はなかったものの、彼女は物事がもっと良くなるはずだという歯がゆい感覚を抱えて生きていました。今にして思えば、これは自分の直感が語りかけてきたものだったのだと、彼女は認識しています。そして、その新しい何かが、アーユルヴェーダとなったのです。

彼女は独学でアーユルヴェーダを学び始め、いくつかの本や記事を読み、オンライントレーニングを受けるように導かれ、最終的にHale Puleのアーユルヴェーダ・ヘルスカウンセラーのトレーニングにたどり着きました。このトレーニングは、彼女が想像もしなかった方法で、彼女の人生を変えました。Hale Puleのアーユルヴェーダ・ヘルスカウンセラー・トレーニング卒業後、自身のヘルス・カウンセリング・ビジネスを開始し、アチャリヤとしてHale Puleに加わりました。アーユルヴェーダは、女性として、母として、カウンセラーとして進化する彼女にとって、これからも指針となるでしょう。

トレーニング概要

Hale Puleの200時間アーユルヴェーダ・ヘルスアドバイザー養成トレーニングは、自習コースであり、2年の間に自分のペースで完成させることができます。このトレーニングは完全にフレキシブルで、いつでも開始することができます。最初のステップは、アグニセラピー・プログラムを完了することです。このプログラムを修了した後、Hale Puleのプラクティショナーによるアーユルヴェーダ・コンサルテーションを受けます。あなたの健康でバランスのとれた生活をサポートします。日常生活にアーユルヴェーダをより深く取り入れることで、学習能力が格段に向上することでしょう。

マイラ・リューインが執筆したオンラインのテキストが、このトレーニングの基礎となっており、10のレッスンから構成されています。

アーユルヴェーダ・ヘルスアドバイザー養成トレーニングの一環として、将来のワークショップや教育用セッションで使用できる資料を作成します。また、バランスをとるためのアハーラ（食事）やヴィハーラ（生活習慣）をクライアントに提案できるようになります。Hale Puleのスタッフが課題を確認し、フィードバックを行います。

このトレーニングでは、マイラ・リューインによる月1回のZoomでのライブ講義があります。セッションは、講義（年6回）と質疑応答セッション（年6回）が交互に行われます。最低でも年6回のライブセッションへの参加をお願いしています。ご参加いただけないセッションについては、録画をご覧いただけるリンクを用意しています。また、トレーニングの重要な一部である過去の講義のライブラリーにもアクセスできます。修了後も継続して録画にアクセスできるので、知識を深めていくことができます。


Hale Puleサンガ

ヘルスアドバイザー養成トレーニングの受講生は、マイティー・ネットワークスという学習プラットフォーム上のオンラインコース・コミュニティ『Hale Puleサンガ』のメンバーとなります。これは、Hale Puleのスタッフが管理するコミュニティ・プラットフォームで、世界中の他の受講生たちとつながることができます。

勉強のサポートや励ましが得られるだけでなく、質問をしたり、他の人にアドバイスをしたりすることもできます。自分の理解力を高めたり、自分の言葉で表現する練習をするにも最適な場所です。このコミュニティはトレーニング終了後もご利用いただけます。

オンライン交流の概要

- アーユルヴェーダ・ヘルスアドバイザーの資格を持つメンターが、学習開始から卒業まで1対1でサポートします。このメンターから、各レッスンの課題のフィードバックを受けることで、あなたのコース教材の理解を深め、広げていきます。
- Hale Puleのスタッフと定期的な15分間の確認用のチェックイン・コールがあります。この機会に、学びの旅路の感想を話したり、質問をしたり、ガイダンスを受けたりすることができます。
- Hale Puleのスタッフやカウンセラーによる日常的なサポートで、教材や学びに関する疑問や不安を解消します。
- Hale Puleサンガのインタラクティブなアクティビティ・フィードにアクセスして、アーユルヴェーダやヨガのカウンセラーや受講生たちのグローバル・コミュニティと交流することができます。
- マイラ・リューインが毎月行うライブ講義に参加できます。この講義はZoomを通じて配信され、200時間の学習について話し合うことができます。ライブ講義に参加できない場合は、質問を投稿していただくと、マイラがライブ中に回答します。録画はライブレクチャー・ライブラリーに収められ、いつでも再生することができます。



"アーユルヴェーダは私の人生を変えました。
HalePuleは、アーユルヴェーダが提供する
素晴らしい知恵をすべて学ぶ枠組みを
提供してくれました。"

～ KARLIN

レッスン

レッスン1：アグニセラピー

Hale Puleの代表的なウェルネス・プログラムであるアグニセラピーで、消化器系を癒し、生き生きとした生活を送れるように導きます。

アーユルヴェーダ・ヘルスアドバイザー養成トレーニングを始めるための最初のステップは、アグニセラピー・プログラムを修了することです。このプログラムでは、マイティネットワークのコミュニティであるHale Puleサンガで、ホリスティックな観点から体と心の働きを説明し、生活の中で実践できるアーユルヴェーダの実践を提供します。アーユルヴェーダ・ヘルスアドバイザー養成トレーニングのレッスン2～10で学ぶ、より深い概念を処理し、統合するための基礎となる、体験型教育の実践となります。

レッスン2：アーユルヴェーダの基礎

このレッスンでは、サンスクリット語の起源とその力、アーユルヴェーダのヴェーダの起源、現代生活におけるアーユルヴェーダの重要性、サーンキヤ哲学(アーユルヴェーダの基盤となるシステム)、真の健康の兆候、マハグナ(私たちを含むすべての自然を形成している性質)、4つのプルシャルタ(人生の目的)、そしてアーユルヴェーダ的療法の原理などについて説明します。

レッスン3：アーユルヴェーダの解剖学と生理学

このレッスンでは、パンチャ・マハブータ(五大元素)、グルヴァディ・グナ(バランスを評価、整えるために考慮する20の性質)、ドーシャ(その性質、機能、特徴、バランスが取れている時の状態、バランスが乱れている時の兆候)、アグニ(消化の火)、サブドーシャ(その機能および関連する症状)、プラーナ、テージャス、およびオージャス(その機能、バランスの取れている時、乱れている時の兆候)、ダートゥ(およびその機能)、ウパダートゥ、スロータムシ(体内のエネルギーの流れる経路)などについて説明します。

レッスン (続き)

レッスン4：体質と病気

このレッスンでは、プラクリティ(体質)、ヴィクリティ(バランスの乱れの現状)、クライアントの評価(質問票の使用、口頭の面談、舌、腹部、顔などの身体的観察、脈診の紹介)、ドーシャによる月経周期の特徴、心身におけるマハグナ、排泄、消化過程、病気の原因と段階、アジェールナ(消化不良)、アグニの評価とバランスの取り方、環境の影響、アハーラ(食事法)、ヴィハーラ(ライフスタイル)、ディナチャリヤ(日課)などについて説明します。

レッスン5：アハーラ

このレッスンでは、健康的な消化のための食べ方、6つの味、ドーシャによる味の嗜好、オーグメンティングとエクストラクティブな食物、バランスの取れた60：40の食事、ラサ(味)、ヴィールヤ(「温」または「冷」の作用)、ヴィパーカ(消化後の作用)、プラバーヴァ(例外のパターン)、食物グループと特性、パンチャ・マハブータに関連する食物の例、ドーシャ別食べ物リスト、マハグナ別の食べ物リスト、旬の食物、自家栽培、食べ物の組み合わせ、食べ物との関係を育むこと、などについて説明します。

レッスン6：食事の準備

このレッスンでは、料理と食べ物の役割、台所と料理人のエネルギー、台所の整理整頓、台所用品、食事計画(食事計画表、事前準備、分量)、スパイスの使い方(バランスと節度)、調理方法、水分補給、前菜やデザート、ギーやシンプルでバランスの取れた食事の作り方などについて説明します。

レッスン (続き)

レッスン7：ヴィハーラとディナチャリヤ

このレッスンでは、基本的なヴィハーラ(ライフスタイル)の勧め、ドーシャ別1日の時間帯、人生の時期、摂食とマハグナの関係、休養、呼吸、瞑想、スピリチュアルな探求、ヨガとライフスタイル、ニドラ(睡眠)、ガンドゥーシャ・スネハン(ゴマ油でのうがい)、ジィヴァ・ニレカーナ(舌磨き)、ジャラ・ネティ(鼻洗浄)、スネハナ・ナシヤ(経鼻油剤法)、体を動かすこと、アビヤンガ(オイル塗布)などのディナチャリヤの実践方法について説明します。

レッスン8：スピリチュアルなつながり:アーユルヴェーダとヨガ

このレッスンでは、ヨガの5つのクレーシャ(煩悩)、無執着、スピリチュアルなつながり、ヨガの八支則、アーユルヴェーダとヨガの心理学、サトル・ボディー(微細身)とナディ、チャクラなどについて説明します。

レッスン9：クライアントへの対応

このレッスンでは、アドバイザーとクライアントの関係の質、倫理と機密性、サンスクリット語の使用、情報の収集、ヴァータの乱れが大きいクライアントへの関わり方、バランスの乱れに執着しているクライアントへの関わり方、サプリメントおよび/または薬を服用しているクライアントへの関わり方、西洋医学または他の治療法の紹介、クライアントが変化していく過程、クライアントの道具(毎日の健康日記)、およびクライアントへのフォローアップなどについて説明します。

レッスン (続き)

レッスン10：レメディーと対処法

このレッスンでは、病気の時の食事、断食、パンチャカルマ、アーユルヴェーダ治療法、ドーシャバランスの整え方、キッチャリークレンズ、ホーム・レメディー(民間療法)、アロマセラピー、宝石療法、カラーセラピー、マルマ(消化のためのマルマ・ポイント シークエンス、顔のマルマ、を含む)、およびマルマの波動セラピーなどについて説明します。

各レッスンとその課題を終了した後、最終筆記試験を行います。

課題図書

- 『Freedom in your Relationship with Food』
日本語版 『もっと自由に アーユルヴェーダ流食べ方暮らし方』
マイラ・リューイン(著)
- 『Simple Ayurvedic Recipes』
日本語版 『アーユルヴェーダの簡単お料理レシピ』
マイラ・リューイン(著)
- 英語版のみ (日本の受講者は免除)
『Prakruti, Your Constitution』
Robert Svoboda (著)

本はすべて別売りです。

スケジュール

Hale Puleのアーユルヴェーダ・ヘルスカウンセラー・プログラムは、購入日から2年以内に全プログラムを修了さえすれば、自分のペースで進められるプログラムです。

以下は、各レッスンを完了するための推奨スケジュールです。これは必須のスケジュールではありませんが、学習計画を立てたり、各レッスンを学び消化するのに十分な時間を確保するための一般的な推奨事項です。

私たちは皆さんをサポートし、ガイドしていきますが、自分の学習ペースを計画し、2年間で修了するスケジュールに責任を持つのは皆さんです。

自分のペースを保つために、プログラムを開始した時期に応じた完了日を記入します。何かあって勉強から離れることになったら、このタイムラインに戻って、2年間で完成させることを念頭に置いて、適宜計画を調整してください。

スケジュール (続き)

マイルストーン	推奨期間	完了日
レッスン1：アグニセラピー	4週間	
レッスン2：アーユルヴェーダの基礎	4週間	
レッスン3：アーユルヴェーダの解剖学と生理学	8週間	
チェックイン・コール#1	15分	
レッスン4：体質と病気	8週間	
レッスン5：アハーラ	4週間	
レッスン6：食事の準備	4週間	
レッスン7：ヴィハーラとディナチャリヤ	4週間	
チェックイン・コール#2	15分	
レッスン8：スピリチュアルなつながり： アーユルヴェーダとヨガ	4週間	

スケジュール (続き)

マイルストーン	推奨期間	完了日
レッスン9：クライアントへの対応	4週間	
レッスン10：レメディィーと対処法	4週間	
最終課題 (最終試験を含む)	4週間	

ライブ講義

オンラインのライブ講義は、月に一度、Zoomを使って行われます。マイラとHale Puleチームは、コースのさまざまなトピックを掘り下げ、受講生が質問したり、教材のコンセプトを明確にしたりする機会を提供します。各セッションは録画され、ライブ講義ライブラリーに収められ、受講者はいつでも視聴することができます。Hale Puleのライブ講義ライブラリーには、アーユルヴェーダ、ヨガ、そしてクライアントとのワークの基礎に対する理解を深めるために、すでに多くのライブ講義の録画が収められており、今後も拡大していきます。

皆さんが、アーユルヴェーダの
ヘルスアドバイザーになるために、
私たちと共に学び、
深く充実した旅に出られることを
楽しみにしています。



HALE PULE
AYURVEDA & YOGA