



World Health
Organization

Training in Yoga

— technical report —

ヨーガ実習法

指導技法書



Training in Yoga: technical report

ISBN 978-92-4-011956-7 (electronic version)

ISBN 978-92-4-011957-4 (print version)

© **World Health Organization 2025**

Some rights reserved. This work is available under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO licence (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>).

Under the terms of this licence, you may copy, redistribute and adapt the work for non-commercial purposes, provided the work is appropriately cited, as indicated below. In any use of this work, there should be no suggestion that WHO endorses any specific organization, products or services. The use of the WHO logo is not permitted. If you adapt the work, then you must license your work under the same or equivalent Creative Commons licence. If you create a translation of this work, you should add the following disclaimer along with the suggested citation: “This translation was not created by the World Health Organization (WHO). WHO is not responsible for the content or accuracy of this translation. The original English edition shall be the binding and authentic edition”.

Any mediation relating to disputes arising under the licence shall be conducted in accordance with the mediation rules of the World Intellectual Property Organization (<http://www.wipo.int/amc/en/mediation/rules/>).

Suggested citation. Training in Yoga: technical report. Geneva: World Health Organization; 2025. Licence: [CC BY-NC-SA 3.0 IGO](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo).

Cataloguing-in-Publication (CIP) data. CIP data are available at <https://iris.who.int/>.

Sales, rights and licensing. To purchase WHO publications, see <https://www.who.int/publications/book-orders>. To submit requests for commercial use and queries on rights and licensing, see <https://www.who.int/copyright>.

Third-party materials. If you wish to reuse material from this work that is attributed to a third party, such as tables, figures or images, it is your responsibility to determine whether permission is needed for that reuse and to obtain permission from the copyright holder. The risk of claims resulting from infringement of any third-party-owned component in the work rests solely with the user.

General disclaimers. The designations employed and the presentation of the material in this publication do not imply the expression of any opinion whatsoever on the part of WHO concerning the legal status of any country, territory, city or area or of its authorities, or concerning the delimitation of its frontiers or boundaries. Dotted and dashed lines on maps represent approximate border lines for which there may not yet be full agreement.

The mention of specific companies or of certain manufacturers' products does not imply that they are endorsed or recommended by WHO in preference to others of a similar nature that are not mentioned. Errors and omissions excepted, the names of proprietary products are distinguished by initial capital letters.

All reasonable precautions have been taken by WHO to verify the information contained in this publication. However, the published material is being distributed without warranty of any kind, either expressed or implied. The responsibility for the interpretation and use of the material lies with the reader. In no event shall WHO be liable for damages arising from its use.

ヨーガ実習法：技法指導書 ISBN 978-92-4-011956-7（電子版）ISBN 978-92-4-011957-4（印刷版）
© 世界保健機関（World Health Organization）2025 年
一部権利保留。本作品はクリエイティブ・コモンズ 表示 - 非営利 - 継承 3.0 IGO ライセンス（CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>）に基づき利用可能です。

このライセンスの条件のもと、適切に引用される限り、非営利目的での複製、再配布、改変が可能です。引用方法は以下の通りです。本作品の使用にあたって、WHO が特定の組織、製品、サービスを支持していると示唆してはなりません。

WHO のロゴの使用は許可されていません。もし本作品を改変する場合は、同一または同等のクリエイティブ・コモンズライセンスで作品をライセンスしなければなりません。本作品の翻訳を作成した場合は、以下の免責事項を推奨引用とともに付記してください：「本翻訳は世界保健機関（WHO）によって作成されたものではありません。WHO は本翻訳の内容や正確性について責任を負いません。原文の英語版が正式かつ拘束力のある版とします」。

本ライセンスに基づく紛争に関する調停は、世界知的所有権機関（World Intellectual Property Organization）の調停規則（<http://www.wipo.int/amc/en/mediation/rules/>）に従って行われます。

推奨引用：ヨーガ実習法：指導技法書。ジュネーブ：世界保健機関；2025 年。ライセンス：CC BY-NC-SA 3.0 IG O。

出版物目録登録（CIP）データ：CIP データは <https://iris.who.int/> で入手可能です。

販売、権利およびライセンス：WHO 出版物の購入については <https://www.who.int/publications/book-orders> をご覧ください。商用利用の申請および権利・ライセンスに関する問い合わせは <https://www.who.int/copyright> をご参照ください。

第三者資料：本作品に含まれる第三者に帰属する資料（表、図、画像など）を再利用する場合、その再利用に許可が必要かどうかを確認し、著作権者から許可を得る責任は利用者にあります。本作品に含まれる第三者所有の要素に関する権利侵害の請求リスクは利用者が単独で負います。

一般的免責事項：本出版物に用いられている名称や資料の提示は、いかなる国、領土、都市または地域、その当局の法的地位や国境・境界の画定に関する意見表明を意味するものではありません。地図上の点線や破線は、まだ完全な合意が得られていないおおよその境界線を示しています。

特定の企業名や製造者の製品名の記載は、WHO がそれらを同様の性質の他の製品よりも推奨または支持していることを意味しません。誤記や脱漏を除き、商標名は頭文字を大文字で区別しています。WHO は本出版物に含まれる情報の検証にあたり合理的な注意を払っていますが、掲載された資料は明示的または黙示的な保証なしに配布されています。資料の解釈および使用に関する責任は読者にあります。いかなる場合も、WHO は本資料の使用に起因する損害について責任を負いません。



Contents

Foreword	vi
Acknowledgements	vii
Glossary	viii
List of abbreviations	viii
Terms related to Yoga	viii
Terms related to training	x
Glossary references	x
1. Introduction	1
1.1 Purpose and scope of the report	1
1.2 Process of development of this technical report	1
1.2.1 Scoping Review	2
1.2.2 First draft preparation	3
1.3 Stakeholder audience for this technical report	3
1.3.1 Objectives of this document	3
2. Background	4
2.1 Origin and evolution	4
2.2 Definition of Yoga	4
2.3 A brief history of Yoga	5
2.4 Concepts and principles of Yoga	5
2.5 Ashtanga Yoga (the Eight Limbs of Yoga)	6
2.6 Yoga's Integrated Approach to Health	6
3. Training in Yoga	8
3.1 A global overview	8
3.2 Training in Yoga: key elements	9
3.3 Training in Yoga: trends	10

目次

序文	vi
謝辞	vii
用語集	viii
略語一覧	viii
ヨガに関連する用語	viii
必須実習法	x
実習法に関連する用語	x
用語集参考文献	x
1. はじめに	1
1.1 報告書の目的と範囲	1
1.2 本指導技法書の作成過程	1
1.2.1 スコーピングレビュー	2
1.2.2 最初の草案作成	3
1.3 本指導技法書の利害関係者対象	3
1.3.1 本書の目的	3
2. 背景	4
2.1 起源と進化	4
2.2 ヨーガの定義	4
2.3 ヨーガの簡単な歴史	5
2.4 ヨーガの概念と原理	5
2.5 アシュタンガ・ヨガ（ヨガの八支則）	6
2.6 ヨーガの統合的健康アプローチ	6
3. ヨーガ実習法	8
3.1 世界的概観	8
3.2 ヨーガの実習法：主要要素	9
3.3 ヨーガ実習法の動向	10

3.4	Training in Yoga among Member States	10
3.5	Categories of training	10
3.5.1	Training for people with no medical background.....	10
3.5.2	Training for people with a background in paramedicine	10
3.5.3	Training for people with a background in TCI	11
3.5.4	Training for people with a background in biomedicine	11
4.	Levels of training	12
4.1	Basic level training and its requirements	12
4.2	Advanced level training and its requirements	13
5.	Content and structure for training in Yoga	14
5.1	Basic level of training and professional competence.....	14
5.1.1	Learning module on Yoga principles and concepts.....	15
5.1.2	Learning module on allied health sciences.....	16
5.1.3	Learning module on biomedicine	16
5.1.4	Learning module on professional practice, ethics, and research	16
5.1.5	Supervised practical learning	17
5.2	Advanced Level of Training and Professional Competence.....	17
5.2.1	Evidence-based, disease-specific Yoga therapy intervention package.....	17
5.2.2	Learning module on allied health sciences.....	17
5.2.3	Learning module on biomedicine	18
5.2.4	Learning module on professional practice, ethics and research	18
5.2.5	Supervised learning	18
6.	Modules for adapted training	19
6.1	Adapted training for people with a background in paramedicine	19
6.1.1	Adapted training in Yoga to meet basic requirements.....	19
6.1.2	Adapted training in Yoga to meet advanced requirements.....	19
6.2	Adapted training for people with a background in TCI.....	20
6.2.1	Adapted training in Yoga to meet basic requirements.....	20
6.2.2	Adapted training in Yoga to meet advanced requirements.....	20
6.3	Adapted training for people with a background in biomedicine	20
6.3.1	Adapted training in Yoga to meet basic requirements.....	20
6.3.2	Adapted training in Yoga to meet advanced requirements.....	20
6.4	Suggested levels of training for different educational backgrounds	21

3.4	加盟国におけるヨーガの研修	10
3.5	実習法のカテゴリー	10
3.5.1	医療の背景を持たない人向けの実習法	10
3.5.2	パラメディカル背景を持つ人向けの実習法	10
3.5.3	伝統的・補完的医療（TCI: Traditional and Complementary Medicine） 背景を持つ人々のための実習法	11
3.5.4	バイオメディカル分野の背景を持つ人々のための実習法	11
4.	実習法のレベル	12
4.1	基礎レベルの実習法とその要件	12
4.2	上級レベルの実習法とその要件	13
5.	ヨーガ実習法の内容と構成	14
5.1	基礎レベルの実習法と専門能力	14
5.1.1	ヨーガの原理と概念に関する学習モジュール	15
5.1.2	関連健康科学に関する学習モジュール	16
5.1.3	生物医学に関する学習モジュール	16
5.1.4	専門的実習、倫理、研究に関する学習モジュール	16
5.1.5	監督付き実習学習	17
5.2	上級レベルの実習法と専門能力	17
5.2.1	根拠に基づく疾患特異的ヨーガ療法介入パッケージ	17
5.2.2	補完的健康科学に関する学習モジュール	17
5.2.3	生物医学に関する学習モジュール	18
5.2.4	専門実習、倫理および研究に関する学習モジュール	18
5.2.5	監督付き学習	18
6.	適応訓練のモジュール	19
6.1	準医療の背景を持つ人々のための適応訓練	19
6.1.1	基本要件を満たすための適応訓練	19
6.1.2	上級要件を満たすための適応訓練	19
6.2	TCI（伝統的・補完代替医療）に背景を持つ人々のための適応実習法	20
6.2.1	基本要件を満たすためのヨーガ適応実習法	20
6.2.2	高度要件を満たすためのヨーガ適応実習法	20
6.3	生物医学に背景を持つ人々のためのヨーガ適応実習法	20
6.3.1	基本要件を満たすためのヨーガ適応実習法	20
6.3.2	高度要件を満たすためのヨーガ適応実習法	20
6.4	さまざまな教育背景に応じた推奨訓練レベル	21

References	22
Bibliography	27
Annexes	29
Annex 1. Governance and accreditation	30
Annex 2. Categories, duration and mode of delivery of Yoga training	33
Annex 3. Content of curricula in Yoga training.....	35
Annex 4. Suggested subjects and length of essential training at basic and advanced levels	36
Annex 5. Selected traditional texts on Yoga.....	37
Annex 6. Suggested focus areas for practical and supervised learning in essential training at basic and advanced levels	39
Annex 7. Useful Yoga training resources developed by WHO and Ministry of Ayush (Government of India).....	41
Annex 8. Contributors.....	43

参考文献	22
文献一覧	27
付録	29
付録 1. ガバナンスと認定	30
付録 2. ヨーガ実習法のカテゴリー、期間および提供形態	33
付録 3. ヨーガ実習法のカリキュラム内容	35
付録 4. 基礎および上級レベルにおける必須トレーニングの推奨科目および時間数	36
付録 5. ヨーガに関する選定伝統文献	37
付録 6. 基礎および上級レベルの必須実習法における実践的かつ 指導付き学習の推奨重点領域	39
付録 7. WHO および Ayush 省（インド政府）が開発した 有用なヨーガ実習法資源	41
付録 8. 寄稿者	43



Foreword

It is a pleasure to present this *Training in Yoga: technical report*, developed in response to the growing global interest in traditional, complementary, and integrative approaches to health and well-being. Yoga, an ancient practice with deep cultural roots, continues to expand worldwide as a holistic approach to health and countries are seeking reliable, evidence-based, and people-centered resources to guide the safe and effective integration of Yoga within health systems.

Yoga is practiced globally in diverse forms and taught through training programs that vary widely in structure, duration, and oversight. As Member States strengthen training systems, accreditation processes, and quality assurance mechanisms, the need for a coherent reference grounded in global evidence and adaptable to local contexts has become increasingly clear. This technical report responds to that need by outlining Yoga training models, core competencies, and learning pathways across educational backgrounds, with emphasis on patient safety, professional ethics, and training perspectives.

Growing evidence indicates that Yoga supports both physical and mental health. Regular practice is associated with improved management of noncommunicable diseases (NCDs), enhanced psychological and social well-being, reduced stress, and better overall mental health. Its applicability across diverse settings and population groups, as well as its low cost, affordability, and minimal equipment requirements, make Yoga an accessible, acceptable, and affordable practice among the choices that people make for their holistic health and well-being.

The *WHO mYoga* mobile application offers guided sessions for beginners as well as experienced practitioners. This initiative aligns with the Global Action Plan on Physical Activity (2018–2030), encouraging regular activity to improve health and reduce NCD risks.

The development of this technical report reflects WHO's commitment to supporting Member States in strengthening evidence-based traditional medicine, improving workforce competencies, and promoting safe, informed choices.

This document is not a normative publication; rather, it serves as a practical resource for policymakers, academic institutions, accreditation agencies, health practitioners, and all stakeholders involved in Yoga education.

I extend sincere appreciation to the experts, contributors, and Member State partners whose insights shaped this work. May this report support stronger foundations for Yoga training worldwide and promote the safe, informed, and equitable use of traditional medicine for generations to come.

Dr Shyama Kuruvilla

Director a.i., WHO Global Traditional Medicine Centre

本書『ヨーガ実習法:指導技法書』をお届けできることを嬉しく思います。本報告書は、伝統的、補完的、統合的な健康およびウェルビーイングへのアプローチに対する世界的な関心の高まりに応じて作成されました。ヨーガは深い文化的ルーツを持つ古代の実習であり、健康へのホリスティックなアプローチとして世界中で拡大し続けています。各国は、ヨーガを保健システムに安全かつ効果的に統合するための信頼性の高い、エビデンスに基づく人中心のリソースを求めています。

ヨーガは世界中で多様な形態で実習されており、その指導プログラムは構造、期間、監督体制において大きく異なります。加盟国が実習法システム、認定プロセス、品質保証メカニズムを強化する中で、世界的なエビデンスに基づき地域の状況に適応可能な一貫した基準の必要性がますます明確になっています。本指導技法書は、そのニーズに応えるものであり、ヨーガ実習法モデル、コアコンピテンシー、教育背景に応じた学習経路を概説し、患者の安全、専門職倫理、実習法の視点を重視しています。

増え続けるエビデンスは、ヨーガが肉体的および精神的健康の双方を支援することを示しています。定期的な実習は、非感染性疾患（NCD）の管理改善、心理的・社会的ウェルビーイングの向上、ストレスの軽減、全体的な精神健康の改善と関連しています。多様な環境や人口グループに適用可能であり、低コスト、手頃な価格、最小限の機器要件であることから、ヨーガは人々がホリスティックな健康とウェルビーイングのために選択する中でアクセスしやすく、受け入れられやすく、経済的な実践となっています。

WHO の Yoga スマホアプリは、初心者から経験者までのガイド付きセッションを提供しています。この取り組みは、健康増進と NCD（註：生活習慣起因の非感染性疾患）リスク低減のための定期的な身体活動を促進する「Global Action Plan on Physical Activity (2018–2030)」と連動しています。本指導技法書の作成は、エビデンスに基づく伝統医療の強化、労働力の能力向上、安全で情報に基づく選択の促進における WHO の加盟国支援への関与を反映しています。

本書は規範的な出版物ではなく、政策立案者、学術機関、認定機関、医療従事者、そしてヨーガ教育に関わるすべての利害関係者にとって実用的な利用手段として機能します。

本報告書の作成にあたり貴重な洞察を提供して下さった専門家、寄稿者、加盟国パートナーの皆様に心より感謝申し上げます。本報告書が世界中のヨーガ実習法の基盤強化を支援し、伝統医療の安全で情報に基づく公平な利用の促進に寄与することを願っております。



シャヤマ・クルヴィラ博士

WHO グローバル伝統医療センター（WHO Global Traditional Medicine Centre）所長代行



Acknowledgements

World Health Organization conveys its sincere appreciation to all individuals and organizations that contributed to the development of this document.

Pradeep Kumar Dua coordinated the overall development process to ensure technical coherence and undertook revision under the guidance of Kim Sungchol, Rudi Eggers and Shyama Kuruvilla.

WHO thanks H.R. Nagendra, Manjunath Nandi Krishnamurthy, and B.R. Sharma, who contributed to the development of the initial draft.

WHO expresses sincere appreciation to Kashinath Samagandi and his team from the Morarji Desai National Institute of Yoga, New Delhi, including Ishwar N Acharya, Shifa Shetty P, S Lakshmi Kandhan, D Elanchezhiyan, Saurabh Pandey, Karthik KP, Shibna M V, Purnima Singh, Sairem Bandana Devi, Sumeet Goel, Rameswar Pal, Sobika Rao, Bharat Krushna Khuntia, Eugene Wilson, Gayathri Gunalan and Arshath Jyothi for their substantive contributions to the evidence review and drafting of the document.

WHO is indebted to all experts who provided valuable comments and suggestions as peer reviewers during the global consultation, as well as during the working group meeting to develop the initial draft. Gratitude to Pawan K Godatwar, Raghavendra Rao, Ishwar V. Basavaraddi, Sujata Cowlagi, Kazuo Keishin Kimura, Ananda Balayogi Bhavanani, Iva Lloyd, Arpan Bhatt, Prashanth Shetty, Santosh Kumar Bhatted, Ricardo Ghelman, Pravit Akarasereenont, Nouf Al-Marwaai, Sat Bir Khalsa, Antonietta Rozzi, Shirley Telles, John Hughes, Alka Gupta, Jadranko Miklec, Byung-Cheul Shin, Lingeswaran Pillai, Manoj Nesari and Tido von Schoen-Angerer for participation in the external expert group meeting. Thanks also to John Kepner, Kavitha Kolappa, Pamela Siegel, Lisa Kaley-Isley, Vyasah Kalyanasunderam, Kawee Kongpakdeepong, Mr Keishin Kimura, Michael de Manincor and Dyanan Puvanandran for their contribution in development of this document.

Special thanks to Wong Yuk Ming Alice for reviewing the document and providing valuable suggestions, Aditi Bana, and Elmira Burmina for secretarial support.

WHO acknowledges the financial support of the Ministry of Ayush, Government of India, without which the production of this document would not have been possible.

謝辞

世界保健機関（WHO）は、本書の作成に貢献したすべての個人および組織に心より感謝の意を表します。

プラディープ・クマール・デュア（Pradeep Kumar Dua）は、技術的一貫性を確保するために全体の開発プロセスを調整し、キム・ソン Chol（Kim Sungchol）、ルディ・エッガーズ（Rudi Eggers）、シャマ・クルヴィラ（Shyama Ku ruvilla）の指導の下で改訂を行いました。

WHO は、初稿の作成に貢献した H.R. ナゲンドラ（H.R.Nagendra）、マンジュナート・ナンディ・クリシュナムルティ（Manjunath Nandi Krishnamurthy）、B.R. シャルマ（B.R. Sharma）に感謝します。また、WHO は、モラルジ・デサイ国立ヨーガ研究所（Morarji Desai National Institute of Yoga）、ニューデリーのカシナート・サマガンディ（Kashinath Samagandi）とそのチーム、イシュワル・N・アチャリヤ（Ishwar N Acharya）、シファ・シェッティ P（Shifa Shetty P）、S・ラクシュミ・カンダン（S Lakshmi Kandhan）、D・エランチェジヤン（D Elanchezhian）、サウラブ・パンデイ（Saurabh Pandey）、カルティク KP（Karthik KP）、シブナ M・V（Sh ibna M V）、プルニマ・シン（Purnima Singh）、サイレム・バンダナ・デヴィ（Sairem Bandana Devi）、スミート・ゴエル（Sumeet Goel）、ラメスワル・パル（Rameswar Pal）、ソビカ・ラオ（Sobika Rao）、バラト・クルシュナ・クンティア（Bharat Krushna Khuntia）、ユージン・ウィルソン（Eugene Wilson）、ガヤトリ・グナラン（Gaya thri Gunalan）、アルシャス・ジョーティ（Arshath Jyothi）に、エビデンスの総合評価および文書の草稿作成における実質的な貢献に対し心より感謝します。

WHO は、グローバル・コンサルテーションおよび初稿作成のための作業部会会議において査読者として貴重なコメントや提案を提供したすべての専門家に深く感謝します。特に、パワン・K・ゴダトワール（Pa wan K Godatwar）、ラガヴェンドラ・ラオ（Raghavendra Rao）、イシュワル・V・バサヴァラディ（Ishwar V. Basava raddi）、スジャタ・コウラギ（Sujata Cowlagi）、**木村慧心（Kazuo Keishin Kimura）**、アナンダ・バラヨギ・バヴァナニ（Ananda Balayogi Bhavanani）、イヴァ・ロイド（Iva Lloyd）、アルパン・バット（Arpan Bhatt）、プラシャンス・シェッティ（Prashanth Shetty）、サントシュ・クマール・バテッド（Santosh Kumar Bhatted）、リカルド・ゲルマン（Ricardo Ghelman）、プラヴィット・アカラセレノント（Pravit Akarasereenont）、ノウフ・アル＝マルワイー（Nouf Al-Marwaai）、サット・ビル・カルサ（Sat Bir Khalsa）、アントニエッタ・ロッツィ（Antonietta Rozzi）、シャーリー・テレス（Shirley Telles）、ジョン・ヒューズ（John Hughes）、アルカ・グプタ（Alka Gupta）、ヤドランコ・ミクレツ（Jadranko Miklec）、ビョン Chol・シン（Byung-Cheul Shin）、リングスワラン・ピライ（Lingeswaran Pillai）、マノジ・ネサリ（Manoj Nesari）、ティド・フォン・シェーン＝アンゲラー（Tido von Sc hoen-Angerer）に感謝します。また、ジョン・ケプナー（John Kepner）、カヴィータ・コラッパ（Kavitha Kolappa）、パメラ・シーゲル（Pamela Si egel）、リサ・ケイリー＝イズリー（Lisa Kaley-Isley）、ヴァーサ・カリヤナスンダラム（Vyasah Kalyanasunderam）、カウィー・コンパックディーポン（Kawee Kongpakdeepong）、**木村慧心（Kazuo Keishin Kimura）**、マイケル・デ・マニンコール（Michael de Manincor）、ダヤナン・プヴァナンドラン（Dyanan Puvanandran）にも、本書の作成における貢献に感謝します。特に、ウォン・ユク・ミン・アリス（Wong Yuk Ming Alice）には文書のレビューおよび貴重な提案の提供に、アディティ・バーナ（Aditi Bana）およびエルミラ・ブルミナ（Elmira Burmina）には事務支援に対し特別な感謝します。WHO は、本書の作成が不可能であったであろうことから、インド政府アユシュ省（Ministry of Ayush, Government of India）の財政的支援に深く感謝します。



Glossary

List of abbreviations

Common Yoga Protocol.....	CYP
International Day of Yoga.....	IDY
Noncommunicable disease(s).....	NCD(s)
Traditional, complementary and integrative medicine	TCI
University Grants Commission (India)	UGC
Yoga Certification Board.....	YCB

Terms related to Yoga

Asana: A posture that, when performed, involves body, mind and self-awareness. According to Sage Patanjali, it is a stable, comfortable posture that facilitates the further Yogic practices of *pranayama*, *pratyahara*, *dharana*, *dhyana*, and *samadhi* (1).

Bandha: Psycho-muscular energy-locks performed by controlling specific organs and muscles in order to redirect the *pranic* energy to *sushumna nadi* (channel). Three *bandha*-s, namely, *mula-bandha*, *jalandhar-bandha* and *uddiyana-bandha*, are mentioned in traditional Yoga texts (1).

Bhakti Yoga: The school of Yoga that deals with Yoga of devotion, a path to self-realization attained through worship of a personal god (1).

Chakra: Literally means wheel or circle, or vortex. It can be considered as wheel-like structures or the centres of energy (*prana*) in the *pranic* body. It may be called the nerve-center or a meeting point of subtle channels (*nadi*-s) responsible for specific physiological and psychological functions. There are seven main *chakra*-s, situated along the spine starting from the base of the spine to the crown of the head (1).

Dharana: Establishing unmoved concentration in the external or internal loci or confining/binding the *chitta* (mind) to a single object; this may be a form, thought or sound. It is the sixth limb of *Patanjali's Ashtanga Yoga* (1).

Dhyana: The seventh limb of *Patanjali's Ashtanga Yoga*, where the mind becomes one-pointedly focused on the form, thought or sound through continuous and prolonged concentration (1).

用語集

略語一覧

Common Yoga Protocol（共通ヨーガ実習手順プロトコル）	CYP
International Day of Yoga（国際ヨーガの日）	IDY
Noncommunicable disease(s)（非感染性疾患）	NCD(s)
Traditional, complementary and integrative medicine（伝統的・補完的・統合医療）	TCI
University Grants Commission (India)（インド大学助成委員会）	UGC
Yoga Certification Board（ヨーガ認定委員会）	YCB

ヨーガに関連する用語

Asana（アーサナ）：肉体、心、自己認識を伴って行われる姿勢。パタンジャリ大師によれば、安定し快適な姿勢であり、プラナーヤーマ、プラティヤハーラ、ダーラナ、ディヤーナ、サマーディ（1）といったさらなるヨーガの修練を促進するものである。

Bandha（バンダ）：特定の器官や筋肉を制御して心身のエネルギーをロックし、プラナーのエネルギーをスシュムナ・ナーディ（チャンネル）へ再導する精神筋肉的エネルギーロック。伝統的なヨーガ文献には、ムーラバンダ、ジャーランダラバンダ、ウッディヤナバンダの三つのバンダが記されている（1）。

Bhakti Yoga（バクティヨーガ）：献身のヨーガを扱う流派で、個人的な神の崇拝を通じて自己実現に至る道（1）。

Chakra（チャクラ）：文字通り「車輪」や「円」または「渦」を意味し、プラナー体内のエネルギー（プラナー）の中心または車輪状の構造と考えられる。神経中心や特定の生理的・心理的機能を担う微細なチャンネル（ナーディ）の交差点とも呼ばれる。背骨の基部から頭頂まで沿って位置する7つの主要なチャクラがある（1）。

Dharana（ダーラナ）：外部または内部の一点に動かない集中を確立し、チッタ（心）を単一の対象に拘束・結びつけること。対象は形態、思考、音などであり、パタンジャリのアシュタンガヨーガの第六の枝である（1）。

Dhyana（ディヤーナ）：パタンジャリのアシュタンガヨーガの第七の枝で、心が連続的かつ長時間にわたり形態、思考、音に一点集中する状態（1）。

Jnana Yoga: The school of Yoga that deals with Yoga of knowledge and wisdom, a path to self-realization, attained through sacred knowledge of reality (1).

Karma Yoga: The school of Yoga that deals with Yoga of action, a path to self-realisation attained through harmonising actions without desire toward their fruits (1).

Mitahara: The literal meaning is food in limited quantity. However, according to *Hatha Yoga Pradipika*, it refers to the food that has three components: food which is nourishing and easily digestible; food which is in limited quantity, i.e., half of the stomach be filled with food, one quarter with water, and one quarter left empty for air movement; and food which is eaten in a pleasant state of mind (1).

Mudra: A specific psycho-physical state or gesture indicating the individual in a state of expression of a feeling/emotion supposed to direct the energies into various channels and centres, giving rise to particular states of mind (1).

Nadi: A subtle channel that conducts the flow of energy (*prana*) in the *pranic* body (1).

Niyama: Observances to be practised in personal life; the second limb of *Patanjali's Ashtanga Yoga*. According to Patanjali, there are five *niyama-s* (1).

Panchakosha: According to Taittiriya Upanishad, there are five bodies or sheaths (*kosha-s*): *annamaya kosha*; *pranamaya kosha*; *manomaya kosha*; *vijnanamaya kosha*; and *anandamaya kosha* (1).

Prakriti: Prime matter. One of the two realities accepted by Samkhya philosophy is the material nature in its germinal state, eternal and beyond perception. The other is the pure consciousness principle, *purusha* (see below) (2).

Prana: A vital energy or force of the Universe essential for life, pervading the whole body and present in the macro-cosmos and micro-cosmos. *Prana* is vital to life; without it, there will be no life. At the individual level, it is supposed to regulate and control the physical and mental functions by moving in specific ways in specific regions of the human body (1).

Pranayama: The breathing techniques which steady the body and mind and expand the *pranic* capacity (1).

Pratyahara: The withdrawal of senses from external objects; facilitates concentration and inward journey. It is the fifth limb of *Patanjali's Ashtanga Yoga* (1).

Purusha: Supreme consciousness, which refers to the unchanging, eternal witnessing principle, with no attribute; neutral (2).

Samadhi: *Patanjali's Ashtanga Yoga's* eighth and final limb; it is considered as an advanced or ultimate stage of *dhyana*. Characterised by oneness with the object (form, thought or sound) of *dhyana* (meditation); or as the merging of the subject of consciousness into the object of consciousness, thus characterised by the absence of subject-object relationship. It also refers to the state of identifying the Individual Self with the Supreme Self (1).

Shatkarma: A set of six Yogic practices/techniques: *dhauti*; *basti*; *neti*; *trataka*; *nauli*; and *kapalabhati*. These practices internally cleanse different parts/organs of the body. Also called *shat kriya*/ *shodhana kriya*/ *shuddhi kriya* (1).

Sukshma Vyayama: Subtle (micro) practices (1).

Jnana Yoga（ジュニャーナ・ヨーガ）：知識と智慧のヨーガの流派であり、現実の神聖な知識を通じて自己実現に至る道（1）。

Karma Yoga（カルマ・ヨーガ）：行為のヨーガの流派であり、行為の結果に対する欲望を持たずに調和のとれた行動を通じて自己実現に至る道（1）。

Mitahara（ミタハラ）：文字通りの意味は「限られた量の食物」。しかし、『ハタ・ヨーガ・プラディーピカー』によれば、三つの要素を持つ食物を指す。すなわち、栄養があり消化しやすい食物、量が制限された食物（胃の半分を食物で満たし、4分の1を水で満たし、4分の1を空気の流れのために空けておく）、そして快適な心状態で食べる食物（1）。

Mudra（ムドラー）：特定の心理肉体的状態またはジェスチャーであり、感情の表現状態にある個人を示し、エネルギーを様々なチャネルやセンターに導き、特定の精神状態を生じさせるとされる（1）。

Nadi（ナーディ）：プラーナ体内でエネルギー（プラーナ）の流れを導く微細なチャネル（1）。

Niyama（ニヤマ）：個人生活で実践すべき規律。パタンジャリのアシュタンガ・ヨーガの第二の肢。パタンジャリによれば、五つのニヤマがある（1）。

Panchakosha（パンチャコーシャ）：タイッティリヤ・ウパニシャッドによれば、五つの身体または鞘（コーシャ）がある。すなわち、アンナマヤ・コーシャ、プラーナーマヤ・コーシャ、マノーマヤ・コーシャ、ヴィジュニャーナマヤ・コーシャ、アーナンダマヤ・コーシャ（1）。

Prakriti（プラクリティ）：原初の物質。サーンキヤ哲学で認められる二つの現実の一つであり、永遠で知覚を超えた物質的自然の萌芽状態。もう一つは純粋な意識の原理であるプルシャ（下記参照）（2）。

Prana（プラーナ）：生命に不可欠な宇宙の生命エネルギーまたは力であり、全身に遍在し、マクロコスモスおよびミクロコスモスに存在する。プラーナは生命にとって不可欠であり、これがないと生命は存在しない。個体レベルでは、特定の人体の領域で特定の方法で動くことにより、肉体的および精神的機能を調整・制御するとされる（1）。Pranayama（プラーナーヤーマ）：肉体と心を安定させ、プラーナの容量を拡大する呼吸法（1）。Pratyahara（プラティヤハーラ）：感覚を外部の対象から引き離すこと。集中と内面への旅を促進する。パタンジャリのアシュタンガ・ヨーガの第五の肢（1）。

Purusha（プルシャ）：最高の意識であり、変わらず永遠の証言原理を指し、属性を持たず中立的（2）。Samadhi（サマーディ）：パタンジャリのアシュタンガ・ヨーガの第八かつ最終の肢。瞑想（ディヤーナ）の高度または究極の段階とされ、瞑想の対象（形、思考、音）との一体性を特徴とする。意識の主体が意識の対象に融合し、主体－対象の関係が存在しない状態とも特徴づけられる。また、個の自己と最高の自己の同一視の状態を指す（1）。

Shatkarma（シャットカルマ）：六つのヨーガ的実習・技法のセット。すなわち、ダウティ、バスティ、ネティ、トラータカ、ナウリ、カパラバティ。これらの実習は肉体の異なる部分・器官を内部から浄化する。シャットクリヤ／ショーダナクリヤ／シュッディクリヤとも呼ばれる（1）。

Sukshma Vyayama（スークシュマ・ヴィヤヤーマ）：微細（ミクロ）な実習（1）。

Triguna: *Tri* means three and *guna* means quality; it refers to three principles of *prakriti* (nature): *sattva*; *rajas*; and *tamas* (1).

Yama: Self-restraints to be observed in social life; the first limb of *Patanjali's Ashtanga Yoga*. According to Patanjali, there are five *yama-s* (1).

Terms related to training

Basic requirements/basic level training: The fundamental knowledge and skills required for people with various educational backgrounds to provide foundational Yoga services for health and well-being as part of their intervention.

Advanced requirements/advanced level training: Further knowledge and skills in addition to the basic requirements needed for people with various educational backgrounds to provide Yoga services as part of a health intervention or as part of a package of interventions.

Essential training: The Yoga training programme designed for trainees with no medical background, encompassing both basic and advanced requirements. Essential training is comprised of complete learning modules on Yoga principles and concepts, allied health sciences, basic biomedicine knowledge, ethical guidelines for professional practice, fundamentals of research and practical applications of Yoga in health and disease.

Adapted training: The Yoga training programme designed for trainees with a background in traditional and complementary medicine or biomedicine, encompassing both basic and advanced requirements. Adapted training includes modified or adjusted learning modules on Yoga principles and concepts, allied health sciences, biomedicine and other relevant areas.

Glossary references

1. The Bureau of Indian Standards. Glossary of Yoga Terminology - Standardised Terminology for commonly used terms related to Yoga. IS 17874 (Part 1): 2022.
2. Radhakrishnan S. Indian Philosophy. 1923, Vol II.

Triguna（トリグナ）：Triは「三」、gunaは「性質」を意味し、prakriti（プラクリティ、自然）の三原則である sattv a（サットヴァ）、rajas（ラジャス）、tamas（タマス）を指す (1)。

Yama（ヤマ）：社会生活において守るべき自己制御の戒律。Patanjali（パタンジャリ）の Ashtanga Yoga（アシュタンガ・ヨーガ）の第一の枝。Patanjaliによると、五つの yama があります (1)。

実習法に関連する用語

基本要件／基本レベルの実習法：さまざまな教育背景を持つ人々が、介入の一環として健康と福祉のための基礎的なヨーガサービスを提供するために必要な基本的知識と技能。

高度要件／高度レベルの実習法：基本要件に加えて、さまざまな教育背景を持つ人々が健康介入の一環または介入パッケージの一部としてヨーガサービスを提供するために必要なさらなる知識と技能。

必須実習法：

医療背景を持たない受講者を対象に設計されたヨーガ実習法プログラムで、基本要件と高度要件の両方を含む。必須実習法は、ヨーガの原理と概念、関連健康科学、基礎生物医学知識、専門的実習の倫理指針、研究の基礎、および健康と疾病におけるヨーガの実習的応用に関する完全な学習モジュールで構成されます。

適応実習法：伝統医療・補完医療または生物医学の背景を持つ受講者を対象に設計されたヨーガ実習法プログラムで、基本要件と高度要件の両方を含む。適応実習法には、ヨーガの原理と概念、関連健康科学、生物医学およびその他関連分野に関する修正または調整された学習モジュールが含まれます。

用語集参考文献

1. The Bureau of Indian Standards. Glossary of Yoga Terminology - Standardised Terminology for commonly used terms related to Yoga. IS 17874 (Part 1): 2022.
2. Radhakrishnan S. Indian Philosophy. 1923, Vol II.



Introduction

1.1 Purpose and scope of the report

WHO traditional medicine strategy: 2014–23 aims to strengthen the capacity of Member States to augment the evidence base for the traditional system of medicine. One of its key strategic objectives is “to strengthen quality assurance, safety, proper use and effectiveness of traditional and complementary medicine by regulating the products, practices, and practitioners” (1).

According to the *WHO Global Report on Traditional and Complementary Medicine 2019*, 88% (170 out of 194) of WHO Member States acknowledge the use of traditional and complementary medicine (2). In this global context, traditional, complementary and integrative medicine (TCI) is perceived, used, regulated and integrated differently by Member States. As more countries develop national policies and regulatory frameworks for TCI, especially relating to their practice and providers, policy-makers require information to make informed policy decisions, including evaluating the quality of current practices and how challenges can be addressed (2).

A popular form of traditional and complementary medicine, Yoga is taught and practised in many Member States. The evidence-based approach to the effectiveness of Yoga is increasing the scope of its application globally, and with the International Day of Yoga (IDY) being celebrated annually across the majority of Member States the demand for qualified personnel for training in Yoga is on the rise. Since there are no global regulatory processes in place, Yoga training and practices vary across Member States, resulting in a lack of standardized approaches. Based on the identified needs of Member States, this report aims to provide information on the different types of training requirements and range of competency-based knowledge and skills required for all those involved in the teaching and training of Yoga.

WHO has already published training materials for various types of traditional medicine, including Acupuncture, Ayurveda, Unani, Traditional Chinese Medicine, Osteopathy, Naturopathy and *Tuina*. This evidence-based document will form part of this series and will serve as a reference toolkit for stakeholders involved in the training and practice of Yoga.

1.2 Process of development of this technical report

This document was developed following the standard WHO methodology for technical reports on TCI.

第 1 章 はじめに

1.1 報告書の目的と範囲

WHO 伝統医療戦略：2014-23 は、加盟国の伝統医療システムのエビデンス基盤を強化する能力を高めることを目的としています。その主要な戦略目標の一つは、「製品、施術、施術者を規制することにより、伝統医療および補完医療の品質保証、安全性、適正使用および有効性を強化すること」である (1)。

WHO 伝統および補完医療に関するグローバルレポート 2019 によると、WHO 加盟国 194 か国中 88% (170 か国) が伝統および補完医療の使用を認めています (2)。この世界的な文脈において、伝統医療、補完医療および統合医療 (TCI) は、加盟国によって認識、使用、規制および統合のされ方が異なります。多くの国が特に TCI の施術および提供者に関する国家政策や規制枠組みを整備する中で、政策立案者は現行の施術の質を評価し、課題への対応方法を含めた情報を必要としている (2)。

伝統および補完医療の一形態として人気のあるヨーガ (Yoga) は、多くの加盟国で教えられ、実習されています。ヨーガの有効性に関するエビデンスに基づくアプローチは、その適用範囲を世界的に拡大しており、国際ヨーガデー (IDY) がほとんどの加盟国で毎年祝われる中、ヨーガの訓練に必要な有資格者の需要が高まっています。世界的な規制プロセスが存在しないため、加盟国間でヨーガの訓練や実習にばらつきがあり、標準化されたアプローチが欠如しています。加盟国のニーズに基づき、本報告書はヨーガの指導および訓練に関わるすべての者に必要な多様な訓練要件および能力に基づく知識と技能の範囲について情報を提供することを目的としている。

WHO はすでに鍼灸、アーユルヴェーダ、ユナニ、伝統中国医学、オステオパシー、ナチュロパシーおよび推拿 (Tuina) などの様々な伝統医療の訓練教材を発行しています。本エビデンスに基づく文書はこのシリーズの一部を構成し、ヨーガの訓練および実習に関わる利害関係者のための参照ツールキットとして機能する。

1.2 本指導技法書の作成過程

本文書は、TCI に関する WHO の標準的な指導技法書作成方法論に従って作成された。

1.2.1 Scoping Review

A rigorous scoping review was conducted to inform this technical report. A preliminary search of twelve electronic databases, listed below, was performed for existing scoping reviews on training and practice in Yoga. None were found, so a scoping review protocol was prepared in November 2024. The purpose of this scoping review was to systematically map the global landscape of Yoga training, obtain currently available evidence and describe the extent and nature of that evidence, which supports the information provided in this technical report.

A working team experienced in Yoga education, pedagogy, research and policy was formed. All scoping review team members completed standardized training to perform the review. The Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis Extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR) checklist was followed for reporting results.

The scoping review included papers from peer-reviewed publications in indexed journals, in addition to web-based grey literature pertaining to Yoga training curricula, course design, instructional methods and certification frameworks. The following twelve databases were searched:

- PubMed/MEDLINE
- Google Scholar
- Scopus
- EMBASE
- PsycINFO
- Web of Science
- ERIC (Education Resources Information Centre)
- Cochrane Database of Systematic Reviews
- Global Index Medicus
- EBSCOhost
- Ayush Research Portal
- Ovid.

Studies of interest were selected based on the following inclusion criteria: all study types including, but not limited to, literary research, pre-clinical studies, clinical research, qualitative and quantitative research pertaining to training in Yoga and related search terms since the inception of the selected database until December 2024. Web-based non-indexed grey literature from targeted website searches of Yoga education providers and institutional repositories pertaining to training in Yoga were also included. All languages were considered for scientific sources, but publications in non-English languages which did not have an authentic English version were excluded.

Those publications exclusively related to Yoga practice with dead/broken/inactive web links/URLs, publications mentioning traditional or Indian systems of medicine but not including Yoga, publications appearing in lists of predatory journals (namely, the (now unavailable) University Grants Commission (UGC) Consortium for Academic and Research Ethics (CARE) List of Cloned Journals and Beall's List of Predatory Journals) and publications for which the full text was not available were excluded.

A total of 27 980 records were identified through the initial database search. After dual reviewer assessment, 211 published papers were selected for inclusion in the scoping review. These comprised 196 peer-reviewed

1.2.1 スコーピングレビュー

本指導技法書の基礎資料とするために、厳密なスコーピングレビューが実施された。以下に示す 12 の電子データベースを対象に、ヨーガの実習法および実践に関する既存のスコーピングレビューの予備検索を行ったが、該当するものは見つからなかったため、2024 年 11 月にスコーピングレビュー（註：研究分野全体を調べるレビュー）実施計画書を作成した。このスコーピングレビューの目的は、ヨーガ実習法の世界的な状況を体系的に分類・整理し、現在入手可能なエビデンスを収集し、その範囲と性質を記述することであり、本指導技法書に提供される情報を支えるものである。ヨーガ教育、教育学、研究、政策に経験豊富な作業チームが結成された。すべてのスコーピングレビュー・チームメンバーは、評価を実施するための標準化された実習法を修了した。報告には、スコーピングレビューのためのシステマティックレビューおよびメタ分析拡張ガイドライン（Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis Extension for Scoping Reviews、PRISMA-ScR）チェックリストに従った。

スコーピングレビューには、検索用に整理された査読付きジャーナルの論文に加え、ヨーガ実習法のカリキュラム、コース設計、指導方法、認定枠組みに関するウェブベースのグレイリテラチャー（註：学術雑誌などで正式に出版されていない資料）も含まれた。以下の 12 のデータベースを検索した：

- PubMed/MEDLINE
- Google Scholar
- Scopus
- EMBASE
- PsycINFO
- Web of Science
- ERIC (Education Resources Information Centre)
- Cochrane Database of Systematic Reviews
- Global Index Medicus
- EBSCOhost
- Ayush Research Portal
- Ovid

対象とする研究は、以下の包含基準に基づいて選定された：文学研究、全臨床研究、臨床研究、定性的および定量的研究を含むがこれらに限定されない、ヨーガ実習法および関連する検索用語に関するすべての研究タイプで、選択されたデータベースの開始時点から 2024 年 12 月までのもの。ヨーガ教育提供者および機関リポジトリ（註：学術成果の公開データベース）のウェブサイト検索による非インデックスのグレイリテラチャーも含まれた。科学的資料についてはすべての言語を考慮したが、正規の英語版が存在しない非英語文献は除外した。

ヨーガ実習のみに関する出版物、アクセスできないリンク・壊れたリンク・非アクティブなウェブリンク /URL を含む出版物、伝統的またはインドの医療体系に言及しているがヨーガを含まない出版物、略奪的学術誌のリストに掲載されている出版物（具体的には、現在利用不可の University Grants Commission (UGC) Consortium for Academic and Research Ethics (CARE) List of Cloned Journals および Beall's List of Predatory Journals）、全文が入手できない出版物は除外した。

初期のデータベース検索により、合計 27,980 件の記録が特定された。二重レビューアーによる評価の結果、211 件の査読済み論文がスコーピングレビューに含まれるために選定された。これらは 196 件の査読付き論文で構成されている。

studies and 15 institutional documents from the grey literature. Studies represented a total of 35 countries and spanned a broad range of methodological designs, including randomised controlled trials, quasi-experimental studies, qualitative research, cross-sectional surveys and descriptive reports.

The scoping review found that despite Yoga's global presence, significant variation and gaps exist between Yoga training programme components, delivery and regulation. The review also highlighted regional statuses, emerging trends and implementation challenges, especially concerning standardization, evidence-based practice and interdisciplinary integration. From the basis of this evidence a first draft was proposed in May 2025.

1.2.2 First draft preparation

The first draft of this technical report was developed based on data synthesized from the scoping review, incorporating the diversity of WHO Member States, trends in Yoga training and constructs from the fields of key elements of Yoga training. These frameworks were deliberately selected to reduce existing gaps in training and practice and to facilitate effective communication with diverse stakeholders, providing clarity on key concepts while considering the global context. This global perspective was adopted to ensure alignment with contemporary Yoga principles and practices.

Given the existing variability and potential ambiguity of profession-specific terminology, the report has been written in clear, accessible language intended to be comprehensible to a diverse range of stakeholders. For more details on contributors, see Annex 8.

1.3 Stakeholder audience for this technical report

The intended primary audience of this technical document is policy-makers, health workers, professional Yoga training academic institutes, accreditation bodies, practitioners of TCI, practitioners of biomedicine, allied health-care professionals, Yoga enthusiasts and the general public. This report is intended not only to support Member States in reducing existing gaps in the diversity of Yoga training, but also to provide a standardized approach to contribute to a safer and more effective framework for Yoga health-care interventions.

This document is not a guideline and does not provide recommendations for mandatory implementation. Nor is it a textbook on the subject of Yoga. This is a non-binding document, which may be adapted and used as appropriate by Member States in determining how a service is delivered within a national health-care system for TCI practice, providing an overview of the profile of providers at different levels, including training and accreditation. Providing a comprehensive list of Yoga institutions, associations or individuals is outside the scope and purpose of this document.

1.3.1 Objectives of this document

This document addresses Yoga from a health services perspective. Its objectives are:

- to outline the minimum requirements for basic and advanced professional training of people from various educational backgrounds to provide Yoga services as a health intervention, while improving consumer protection and patient safety; and
- to serve as a reference toolkit for professional educational institutions offering Yoga training programmes and for national authorities to establish standards in courses, curricula, and duration, accreditation, licensing and continuing professional development.

本報告書は、グレーリテラチャーからの 15 の機関文書と複数の研究を含み、合計 35 か国を対象とした研究を網羅している。これらの研究は、ランダム化比較試験、準実験的研究、質的研究、横断的調査、記述的報告など、多様な方法論的デザインにわたっている。

スコーピングレビューの結果、ヨーガの世界的な普及にもかかわらず、ヨーガ実習プログラムの構成要素、提供方法、規制には大きなばらつきとギャップが存在することが明らかになった。また、地域ごとの状況、新たな動向、実施上の課題、特に標準化、エビデンスに基づく実習、学際的統合に関する問題点が浮き彫りになった。このエビデンスを基に、2025 年 5 月に最初の草案が提案された。

1.2.2 最初の草案作成

本指導技法書の最初の草案は、スコーピングレビューから合成されたデータに基づき作成され、WHO 加盟国の多様性、ヨーガ実習法の動向、ヨーガ実習法の主要要素分野の構成概念を取り入れている。これらの枠組みは、既存の実習法と実践のギャップを減らし、多様な利害関係者との効果的なコミュニケーションを促進し、主要概念の明確化を図るために意図的に選択された。世界的な文脈を考慮しつつ、現代のヨーガの原則と実習との整合性を確保するために、このグローバルな視点が採用された。

職業別用語の変動性や潜在的な曖昧さを考慮し、本報告書は多様な利害関係者に理解しやすい明確でアクセスしやすい言語で記述されている。寄稿者の詳細については、付録 8 を参照のこと。

1.3 本指導技法書の利害関係者対象

本指導技法書の主な対象読者は、政策立案者、医療従事者、専門的なヨーガ実習学術機関、認定機関、伝統的・補完的医療（Traditional and Complementary Medicine, TCI）実践者、バイオメディシン実践者、関連医療専門職、ヨーガ愛好者および一般市民である。本報告書は、加盟国がヨーガ実習法の多様性に存在するギャップを縮小することを支援するだけでなく、ヨーガの健康介入におけるより安全で効果的な枠組みへの標準化されたアプローチを提供することを目的としている。

本書はガイドラインではなく、必須実施のための勧告を提供するものではない。また、ヨーガに関する教科書でもない。

本書は拘束力のない文書であり、加盟国が国家医療システム内での TCI 実践のサービス提供方法を決定する際に適宜適用・活用できるものである。これには、実習法や認定を含む異なるレベルの提供者のプロフィールの概要が含まれる。ヨーガ機関、協会、個人の包括的なリストの提供は、本書の範囲および目的外である。

1.3.1 本書の目的

本書は健康サービスの視点からヨーガを扱う。目的は以下の通りである。

- 様々な教育背景を持つ人々が健康介入としてヨーガサービスを提供するための基本的かつ高度な専門実習法の最低要件を概説し、消費者保護と患者安全の向上を図ること。
- ヨーガ実習法プログラムを提供する専門教育機関および国家当局が、コース、カリキュラム、期間、認定、免許付与、継続的専門能力開発に関する基準を確立するための参照ツールキットとして機能すること。



Background

The following section provides a contextual background on Yoga, including its definition, a brief history, an outline of core concepts, a description of the eight limbs of yoga, and a discussion of Yoga's integrated approach to health. Yoga is an ancient practice. It is part of India's rich cultural heritage and is recognized by UNESCO as an intangible cultural heritage of humanity (3). It is one of the oldest sciences that deals with the quality of human survival and existence in the world (4). Yoga is essentially a spiritual discipline based on extremely subtle sciences, which focuses on establishing harmony between mind and body (5).

2.1 Origin and evolution

Yoga originates from the Indian subcontinent and has been handed down over generations as a living tradition. Over time, the philosophy and practice of Yoga have been systematized. It is now practised worldwide by many individuals and groups and has gradually become institutionalized (6,7). Yoga acknowledges the interconnectedness of the physical, mental, emotional, social and spiritual dimensions of health. When practised under proper guidance, Yoga can be applied systematically and methodically to the treatment of various health conditions and can promote a healthy mind and body (8).

Although Yoga has been practised globally in various forms for several decades, its growing popularity can also be attributed to the 2015 UN declaration to establish 21 June as IDY (9). Further, the preparation and promotion of the Common Yoga Protocol (CYP), a short overview of Yoga and Yogic practices, by the Government of India has been an important contribution to IDY celebrations. CYP was developed in consultation with experts, preserving the immense diversity of practices in the field of Yoga (10).

2.2 Definition of Yoga

The term “Yoga” is derived from the Sanskrit root *yuj*, which means to yoke, unite or integrate (11). The *Yoga Sutra* (1.2), a classical Yoga treatise, defines Yoga as the systematic process of gaining mastery over mental modifications (*yogash chitta vritti nirodhah*) (12). The *Shrimad Bhagavad Gita* (2.48) defines Yoga as maintaining evenness of mind (“*samatvam yoga uchyate*”) (13). In *The Synthesis of Yoga*, Sri Aurobindo explains that “Yoga is the science of the divine in man; it is the method of uniting the individual soul with the supreme Spirit, by the transformation of the entire being—physical, vital, mental, and spiritual” (14). Hence, Yoga can be understood as a holistic discipline that harmonizes body, mind and spirit, guiding an individual towards higher awareness and self-realization.

第 2 章

背景

以下のセクションでは、ヨーガの定義、簡単な歴史、核心概念の概要、ヨーガの八支則の説明、そしてヨーガの統合的な健康アプローチについての議論を含む、ヨーガに関する背景情報を提供する。ヨーガは古代からの実習法であり、インドの豊かな文化遺産の一部であり、ユネスコによって人類の無形文化遺産として認められている (3)。ヨーガは、人間の生存と存在の質に関わる最も古い科学の一つである (4)。ヨーガは本質的に極めて精妙な科学に基づく精神的な規律であり、心と体の調和を確立することに焦点を当てている (5)。

2.1 起源と進化

ヨーガはインド亜大陸に起源を持ち、世代を超えて生きた伝統として受け継がれてきた。時を経て、ヨーガの哲学と実習は体系化されてきた。現在では、多くの個人やグループによって世界中で実習され、徐々に制度化されている (6,7)。ヨーガは肉体的、感情的、社会的、そして精神的健康の相互関連性を認めている。適切な指導のもとで実習される場合、ヨーガは様々な健康状態の治療に体系的かつ方法論的に応用でき、健康な心身を促進することができる (8)。

ヨーガは数十年にわたり世界各地で様々な形態で実習されてきたが、その人気の高まりは 2015 年の国連による 6 月 21 日を国際ヨーガの日 (IDY) と定めた宣言にも起因している (9)。さらに、インド政府によるヨーガとヨーガ実習の簡潔な概要である共通ヨーガ実習手順 (Common Yoga Protocol, CYP) の準備と普及は、IDY (国際ヨーガの日) の祝賀に重要な貢献をしている。CYP (共通ヨーガ実習手順) は専門家との協議のもとに開発され、ヨーガ分野における多様な実習の膨大な多様性を保持している (10)。

2.2 ヨーガの定義

「ヨーガ」という用語は、サンスクリット語の語根 yuj (ユジュ) に由来し、「繋ぐ」「結合する」「統合する」という意味である (11)。古典的なヨーガの著であるヨーガ・スートラ (1.2) は、ヨーガを「心素の働きを止滅する体系的な過程である」(yogash chitta vritti nirodhah) と定義している (12)。シュリマッド・バガヴァッド・ギーター (2.48) は、ヨーガを「心の平静を保つこと」(“samatvam

2.3 A brief history of Yoga

The history of Yoga is rooted in a tradition of experimental and ascetic practices that some scholars trace back to time immemorial in the South Asian region, with potential origins in Vedic period and the Indus Valley Civilization. Yoga as a comprehensive spiritual science began with its early philosophical foundations, traceable to the late Upanisadic texts (c. 1200–1600 BCE), which employed the notion of yoga as a “supportive tool” to articulate a fundamental Vedantic principle concerning the oneness of supreme consciousness and the individual self. This foundation was expanded and popularized by the *Bhagavadgita*, which introduced a typology of paths, including Yoga of knowledge (*Jnana-yoga*), Yoga of action (*Karma-yoga*), Yoga of devotion (*Bhakti-Yoga*) and Yoga of will power (*Raja Yoga*). The practice of Yoga was formally systematized by Patanjali in his *Yoga Sutras* (c. 350–400 CE), which codified *Raja Yoga* (the “royal” path of Yoga) through the definitive Eight Limbs (*ashtanga-yoga*), focusing on the practical, purposeful, physical and psychological strategies for achieving concentrated states of awareness and spiritual discernment. Later, the tradition developed systems focused heavily on physical disciplines, most notably *Hatha Yoga* (e.g., the *Hathayogapradipika*, (c. 1350–1400), a discipline understood as a preparatory means to facilitate the higher meditative state of *Raja Yoga* (15).

Knowledge and practices of Yoga have since developed and spread globally (16). Successive sages and Yoga masters have contributed greatly to the preservation and development of the field through well-documented practices and literature. From ancient times to the present day, Yoga has spread all over the world through the teachings of eminent Yoga masters. Today, there is a growing conviction that Yoga practices can prevent disease and promote health (17). The historical journey of Yoga reflects a continuous evolution from a spiritual discipline rooted in self-realization to a global science of holistic well-being that unites ancient wisdom and modern understanding.

2.4 Concepts and principles of Yoga

The concepts of Yoga are rooted in its fundamental purpose and ultimate goal, the realization of one’s true self (*Atman*) and its unity with the universal consciousness (*Brahman*) (12). The principles governing these concepts can broadly be classified into two dimensions: the gross (*sthula*) and the subtle (*suksma*). At the gross level, Yoga aims to harmonize the body and mind through physical and physiological balance. At the subtle level, Yoga seeks the unification of individual consciousness and universal consciousness, culminating in a state of self-realization or liberation (*moksha*).

Yoga philosophy describes the journey from the gross to the subtle through the concept of the five sheaths (*panchakosha*), which encompass the physical (*annamaya*), energy (*pranamaya*), mental (*manomaya*), intellectual (*vijnannamaya*) and bliss (*anandamaya*) layers of existence. This framework underlines a progressive inward movement and provides a basis for grouping different Yogic practices according to their level of operation (18).

The classical systems of Yoga have been categorized into four principal paths that represent distinct yet complementary approaches to the same ultimate realization (19):

1. *Raja Yoga* (Royal Yoga) – the path of mental discipline and control
2. *Bhakti Yoga* (Devotional Yoga) – the path of devotion and emotional purification
3. *Jnana Yoga* (Intellectual Yoga) – the path of knowledge and wisdom
4. *Karma Yoga* (Action Yoga) – the path of selfless action.

2.3 ヨーガの簡単な歴史

ヨーガの歴史は、南アジア地域における古来からの実験的で、かつ禁欲的な修行の伝統に根ざしており、一部の学者はその起源をヴェーダ時代およびインダス文明にまで遡ることができると考えている。包括的な精神科学としてのヨーガは、その初期の哲学的基盤に始まり、後期ウパニシャッド（紀元前 1200 ～ 1600 年頃）の文献に遡ることができる。これらの文献では、ヨーガを「支援の手段」として用い、最高意識と個々の自己の一体性に関する根本的なヴェーダーンタの原理を表現している。この基盤はバガヴァッドギーターによって拡充され普及し、智慧のヨーガ（Jnana-yoga）、行為のヨーガ（Karma-yoga）、献身のヨーガ（Bhakti-Yoga）、意志力のヨーガ（Raja Yoga）という道の類型を紹介した。

ヨーガの実習はパタンジャリによって『ヨーガ・スートラ』（紀元 350 ～ 400 年頃）に体系化され、ここでラージャ・ヨーガ（「王の」ヨーガの道）が八支則（ashtanga-yoga）として定義され、集中した意識状態と精神的識別力を達成するための実践的かつ目的志向の肉体的・心理的戦略に焦点が当てられた。

その後、伝統は肉体的修練に重点を置く体系を発展させ、特にハタ・ヨーガ（例：『ハタヨーガ・プラディーピカー』（紀元 1350 ～ 1400 年頃））が、ラージャ・ヨーガのより高い瞑想状態を促進するための準備的手段として理解された（15）。

ヨーガの知識と実習はその後も発展し、世界中に広まった（16）。歴代の賢者やヨーガの達人たちは、文献と実習を通じてこの分野の保存と発展に大きく貢献してきた。古代から現代に至るまで、ヨーガは著名なヨーガの師たちの教えにより世界中に広がっている。今日では、ヨーガの実習が疾病予防や健康促進に役立つという確信が高まっている（17）。ヨーガの歴史的歩みは、自己実現に根ざした精神的修練から、古代の智慧と現代の理解を融合させた全人的健康のグローバルな科学へと絶えず進化してきたことを反映している。

2.4 ヨーガの概念と原理

ヨーガの概念は、その根本的な目的である真の自己である真我（アートマン、Atman）の実現と普遍的意識（ブラフマン、Brahman）との一体性に根ざしている（12）。これらの概念を支える原理は大きく二つの次元に分類できる：粗大（sthula）と微細（suksma）である。

粗大なレベルでは、ヨーガは肉体と心の調和を肉体的かつ生理学的なバランスを通じて目指す。微細なレベルでは、ヨーガは個の意識と普遍的意識の合一を探究し、自己実現または解脱（モクシャ、moksha）の境地に至る。ヨーガ哲学は、五つの鞘（パンチャコーシャ、panchakosha）の概念を通じて粗大から微細への旅を説明している。これらは肉体（アンナマヤ、annamaya）、生気（プラーナーマヤ、pranamaya）、意思（マノマヤ、manomaya）、理智（ヴィジュニャーナマヤ、vijñānamaya）、歓喜（アーナンダマヤ、anandamaya）の各鞘を包含する。この枠組みは内面への段階的な移行を強調し、異なるヨーガの実習をその作用レベルに応じて分類する基盤を提供している（18）。古典的なヨーガ体系は、同じ究極目標の実現を目指す、異なるが補完的なアプローチを表す四つの主要な道に分類されている（19）：

1. ラージャ・ヨーガ（Raja Yoga、王のヨーガ）－精神的規律と精神制御の道
2. バクティ・ヨーガ（Bhakti Yoga、献身のヨーガ）－献身と感情の浄化の道
3. ジュニャーナ・ヨーガ（Jnana Yoga、智慧のヨーガ）－知識と智慧の道
4. カルマ・ヨーガ（Karma Yoga、行為のヨーガ）－無私の行為の道

In addition to these, several specialized branches have evolved through centuries of practice and philosophical refinement (20).

1. *Hatha Yoga* emphasizes the purification of the body and mind through *asana* (posture), *pranayama* (breath regulation) and *kriya* (cleansing techniques), serving as a preparatory discipline for deeper meditative absorption.
2. *Mantra Yoga* focuses on the repetition of sacred sounds and vibrations to refine consciousness and align it with divine resonance.
3. *Laya Yoga* seeks the dissolution of the individual mind into its causal source through concentration on internal sound (*nada*) and energy centres (*chakras*).
4. *Kundalini Yoga*, described in the *Yoga Upanishads* and *Tantras*, aims at awakening the latent spiritual energy (*Kundalini shakti*) through the activation of the *suṣumna nadi* and balancing of *iḍa* and *pingala* energies.

Together, these diverse streams of Yoga highlight the capacious nature of the discipline, offering multiple methods suited to different temperaments and capacities, yet all converging towards the same inner realization. Some systematic reviews emphasize the relevance of integrating *Ashtanga Yoga* and the *Panchakosha* model into the framework of integrative medicine for holistic healing and well-being (21). Yoga represents a multidimensional system that unites philosophy and practice, integrating the physical, mental and spiritual dimensions of human existence to promote harmony, awareness and self-transcendence.

2.5 Ashtanga Yoga (the Eight Limbs of Yoga)

The *Yoga Sutras* of Patanjali systematized Yoga in the form of aphorisms, popularly known as the eight Limbs of Yoga (12). The first four parts are regarded as external methods, the fifth part as a bridge, and the last three parts as internal methods to reach the goal of transcendence (22–25). The eight limbs are:

1. *Yama* (moral and ethical guidelines)
2. *Niyama* (self-observance guidelines)
3. *Asana* (physical postures)
4. *Pranayama* (voluntarily regulated breathing)
5. *Pratyahara* (regulation and subjugation of sensory information processing)
6. *Dharana* (intense focus on a single object)
7. *Dhyana* (mental state of effortless expansion of consciousness)
8. *Samadhi* (a state of total absorption or transcendence).

Ashtanga Yoga is a holistic path from the gross to the subtle, culminating in self-realization and ultimate bliss. Every practice is directed toward this goal, ensuring the integrity of Yoga's true purpose (26).

2.6 Yoga's Integrated Approach to Health

The WHO constitution states that “health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity” (27). Yoga can be considered a complementary health approach that can be used to promote physical and mental well-being. Over the past 20 years, the popularity of complementary health approaches has increased, with the largest increases in the practice of Yoga itself

これらに加えて、何世紀にもわたる実習と哲学的洗練を経て、いくつかの専門的な流派が発展してきた (20)。

1. ハタ・ヨーガ (Hatha Yoga) は、アーサナ (姿勢)、プラナーヤーマ (呼吸調節)、クリヤ (浄化技法) を通じて肉体と心の浄化を強調し、より深い瞑想的没入のための準備的修行として機能する。
2. マントラ・ヨーガ (Mantra Yoga) は、神聖な音や振動の反復に焦点を当て、意識を洗練し、神聖な共鳴と調和させる。
3. ラヤ・ヨーガ (Laya Yoga) は、内部の音 (ナード) やエネルギーセンター (チャクラ) への集中を通じて、個の心をその因果的源に溶解させることを目指す。
4. クンダリーニ・ヨーガ (Kundalini Yoga) は、ヨーガ・ウパニシャッドやタントラに記述されており、スシュムナ・ナーディの活性化とイダ・プラナーのバランスを通じて潜在的な霊的エネルギー (クンダリーニ・シャクティ) を覚醒させることを目的とする。

これら多様なヨーガの流派は、異なる気質や能力に適した多様な方法を提供しつつも、すべて同じ内的実現に向かって収束するという、ヨーガの広大な性質を際立たせている。いくつかの体系的レビューは、統合医療の枠組みにアシュタンガ・ヨーガ (Ashtanga Yoga) とパンチャコーシャ (Panchakosha) モデルを統合することの重要性を強調しており、全人的な癒しと健康促進に寄与するとしている (21)。ヨーガは哲学と実習を統合し、人間存在の肉体的、精神的、霊的次元を結びつけて調和、気づき、自己超越を促進する多次元的な体系を表している。

2.5 アシュタンガ・ヨーガ (ヨーガの八支則)

パタンジャリ大師のヨーガ・スートラは、ヨーガを格言の形で体系化し、一般に「ヨーガの八支則」として知られている (12)。最初の 4 段階は外的手法、5 番目は (制感という身心双方の) 橋渡し、最後の 3 段階は万物超越の究極目標に到達するための内的手法と見なされている (22-25)。八支則は以下の通りである：

1. ヤマ (禁戒)
2. ニヤマ (勧戒)
3. アーサナ (坐法)
4. プラナーヤーマ (調気法)
5. プラティヤハーラ (制感)
6. ダーラナ (凝念)
7. ディヤーナ (静慮)
8. サマーディ (三昧)

アシュタンガ・ヨーガは、粗雑なものから微細なものへと至る全体的な道であり、自己実現と究極の歓喜に至る。すべての実習はこの目標に向けられており、ヨーガの真の目的の一貫性を確保している (26)。

2.6 ヨーガの統合的健康アプローチ

WHO 憲章は「健康とは、単に病気や虚弱さの不在ではなく、肉体的、精神的、社会的に完全な良好な状態である」と述べている (27)。ヨーガは肉体的および精神的健康を促進するために用いられる補完的健康アプローチと見なすことができる。過去 20 年間で、補完的健康アプローチの人気は増加しており、その中でもヨーガ自体の実習が最大の増加を示している (28)。

(28). The purpose of a Yogic way of living is the attainment of positive health and well-being by harmonizing the psychological and physiological functions of the body–mind complex, and scientific studies on Yoga have demonstrated that Yoga can prevent and manage lifestyle disorders through mind-body interventions (29–30). Yoga helps integrate the physical, mental, and spiritual aspects of an individual by improving their resilience and promoting health. Yoga promotes positive health by three integrated approaches (31).

1. Physical health: the improvement and optimization of fitness, flexibility, muscular strength, endurance, balance, respiratory (32–33), endocrine and immune functions (34).
2. Mental health: the optimization and regulation of stress and emotion (35) mind–body awareness, mindfulness and self-regulation of thought processes (36).
3. Spiritual health: the induction of intuitive, contemplative states of consciousness and the enhancement of the experience of positive psychological states, transcendence, flow, life meaning and purpose (37–39).

With these three approaches in mind, the application and practice of the systematic method of Yoga, under proper guidance, can bring balance to the body–mind continuum and optimize individual physical, mental and spiritual well-being.

Further, growing evidence generated by systematic reviews and meta-analyses confirms Yoga's effectiveness in treating mental health conditions (40), chronic pain management (41), metabolic health (42), cardiovascular health (43–44) and neurological conditions (45–46), among others. Yoga is recommended as a non-invasive treatment for lower back pain by the American College of Rheumatology (specifically for the management of osteoarthritis (47)), the American College of Physicians (48) and the National Institute for Health and Care Excellence (United Kingdom) (49). People also seek Yoga for treating the world's most burdensome NCDs (diabetes, cancer, hypertension, stress, etc.) (50). Besides this, Yoga also provides supportive care, including patient education, advice, promotion of self-efficacy and enhancing the quality of life for persons in either healthy or diseased conditions (51–55).

On the basis of data from the WHO International Clinical Trials Registry Platform (WHO ICTRP), trends in clinical trial research on Yoga – both internationally and in the Republic of India –show that the majority of trials had a balanced gender representation, a wide age range of participants and a high predominance of interventional research. Over the past 20 years, there has been an increase in trial registrations, which indicates a heightened interest worldwide in investigating Yoga's therapeutic potential for treating mental health and chronic illnesses (56).

ヨーガ的な生活様式の目的は、肉体と心の複合体の心理的および生理的機能を調和させることによって、積極的な健康と幸福を達成することであり、ヨーガに関する科学研究は、心身介入を通じて生活習慣病の予防と管理が可能であることを示している (29-30)。ヨーガは、個人の肉体的、精神的、霊的側面を統合し、その回復力を高め、健康を促進するのに役立つ。ヨーガは、以下の 3 つの統合的アプローチによって積極的な健康を促進する (31)。

1. 肉体的健康：フィットネス、柔軟性、筋力、持久力、バランス、呼吸機能 (32-33)、内分泌および免疫機能 (34) の改善と最適化。
2. 精神的健康：ストレスと感情の最適化および調整 (35)、心身の気づき、マインドフルネス、思考過程の自己調整 (36)。
3. 霊的健康：直感的かつ瞑想的な意識状態の誘導および積極的な心理状態、超越、フロー（註：物事に完全に集中し、時間を忘れて没頭している状態）、人生の意味と目的の体験の向上 (37-39)。

これらの 3 つのアプローチを念頭に置き、適切な指導のもとで体系的なヨーガの方法を適用し実習することにより、肉体と心の連続体にバランスをもたらし、個々の肉体的、精神的、霊的な幸福を最適化できる。

さらに、系統的レビューやメタ分析によって得られた増え続ける証拠は、ヨーガが精神健康状態 (40)、慢性疼痛管理 (41)、代謝健康 (42)、心血管健康 (43-44)、神経学的状態 (45-46) などの治療に効果的であることを裏付けている。ヨーガは、アメリカ・リウマチ学会（特に変形性関節症の管理に関して (47)）、アメリカ内科医会 (48)、および英国の National Institute for Health and Care Excellence (NICE) (49) によって、腰痛の非侵襲的治療法として推奨されている。人々はまた、世界で最も負担の大きい非感染性疾患（糖尿病、がん、高血圧、ストレスなど）の治療のためにヨーガを求めている (50)。これに加え、ヨーガは患者教育、助言、自己効力感の促進、健康状態の良否にかかわらず生活の質の向上を含む支援的ケアも提供している (51-55)。

WHO 国際臨床試験登録プラットフォーム (WHO ICTRP) のデータに基づくと、国際的およびインド共和国におけるヨーガの臨床試験研究の傾向は、試験の大多数が男女のバランスの取れた参加者構成、幅広い年齢層の参加者、および介入研究の高い割合を示している。過去 20 年間で試験登録数は増加しており、これは精神的健康および慢性疾患の治療におけるヨーガの治療的可能性を世界的に調査する関心の高まりを示している (56)。



Training in Yoga

3.1 A global overview

There is an upward trend in the practice of Yoga globally. In the United States of America (USA), Yoga emerged as the most popular complementary health approach, with 9.5% of adults practicing in 2012, rising to 14.3% by 2017 (57). Between 2012 and 2016, the number of Yoga practitioners in the USA grew by 50%, with 36.7 million Americans practicing Yoga in 2015 alone, and 28% having tried it at some point in their lives (58). This upward trend is confirmed by projections which indicated that Yoga participation would rise from 7.5% in 1998 to 13.2% in 2012, and was expected to reach 14.5% by 2017 (59–60).

Across the Atlantic, the United Kingdom has also seen a growing interest in Yoga, with approximately 460 000 active practitioners and over 10 000 certified Yoga teachers (58). Germany has shown more moderate engagement, with about 10% of respondents reporting regular Yoga practice. Estimates suggest that around 15.7 million Germans either currently practise Yoga or aspire to do so, with 15.1% having practised it at some point in their lives (61). The Netherlands shows a particular inclination toward meditative and mindfulness-based practices, favoured by about 30% of Yoga practitioners (58). Countries in Asia have also witnessed striking growth in Yoga practice: Japan reported a 413% increase in Yoga participation over a five-year period, while the city of Beijing had as many as 754 Yoga facilities by 2016 (58).

IDY has had a profound effect on increasing the number of Yoga practitioners since its inception in 2015 (9). The first IDY was observed in 170 countries, including the USA, China and Canada. By 2024, IDY global participation rose to 24.53 million people. It is estimated that nearly 300 million people practice Yoga worldwide, with over half based in India, according to a 2017 study (62). The USA has shown strong individual and institutional participation in IDY, while several smaller countries across Europe, Asia and Africa have also actively engaged (10).

The impact of IDY has extended beyond participation and into the realm of Yoga education, both in India and globally. In India, Yoga has been integrated into the curricula of many states as well as private and government schools. In India, central universities have established dedicated departments for Yoga, and since 2015 several universities have started offering certificate, diploma, undergraduate and postgraduate degrees in Yoga. The National Council of Educational Research and Training has also worked to include Yoga in school curricula. Notably, India is the first country to offer a combined undergraduate medical curriculum in Yogic sciences and naturopathy. This reflects the rising demand for and acceptance of Yoga and naturopathy as integral components of health care education, evidenced by the growth in the number of dedicated medical colleges following IDY 2015 (10).

第 3 章

ヨーガ実習法

3.1 世界的概観

世界的にヨーガの実習は増加傾向にある。アメリカ合衆国（USA）では、ヨーガは最も人気のある補完的健康法として浮上し、2012 年には成人の 9.5%が実習していたのが、2017 年には 14.3%に上昇した（57）。2012 年から 2016 年の間に、アメリカのヨーガ実習者数は 50%増加し、2015 年だけで 3670 万人がヨーガを実習し、28%が生涯のいずれかの時点で試したことがあると報告されている（58）。この増加傾向は、1998 年の 7.5%から 2012 年に 13.2%へ、さらに 2017 年には 14.5%に達すると予測されたデータによっても裏付けられている（59-60）。

大西洋を越えたイギリスでもヨーガへの関心が高まっており、約 46 万人のアクティブな実習者と 1 万人以上の認定ヨーガ教師がいる（58）。ドイツではより穏やかな関与が見られ、約 10%の回答者が定期的にヨーガを実習していると報告している。推計によると、約 1570 万人のドイツ人が現在ヨーガを実習しているか、あるいは実習を望んでおり、15.1%が生涯のいずれかの時点でヨーガを行なったことがある（61）。オランダでは、瞑想やマインドフルネスに基づく実習が特に好まれており、ヨーガ実習者の約 30%がこれらを支持している（58）。アジア諸国でもヨーガの実習は著しい成長を見せており、日本では 5 年間でヨーガ参加者が 413%増加し、北京の都市部では 2016 年までに 754 のヨーガ施設が存在した（58）。

国際ヨーガデー（IDY）は、2015 年の開始以来、ヨーガ実習者数の増加に大きな影響を与えている（9）。初回の IDY は、アメリカ、中国、カナダを含む 170 か国で観測された。2024 年までに IDY の世界的参加者数は 2453 万人に達した。2017 年の調査研究によると、世界で約 3 億人がヨーガを実習しており、その半数以上がインドに拠点を置いている（62）。アメリカは IDY における個人および機関の参加が活発であり、ヨーロッパ、アジア、アフリカのいくつかの小国も積極的に関与している（10）。

IDY の影響は参加者数の増加にとどまらず、インドおよび世界的なヨーガ教育の領域にも及んでいる。インドでは、多くの州および私立・公立学校のカリキュラムにヨーガが統合されている。インドの中心となる諸大学ではヨーガの専攻学科が設立されており、2015 年以降、いくつかの大学がヨーガの証明書、ディプロマ、学士号および修士号を提供し始めている。国立教育研究訓練評議会（National Council of Educational Research and Training）も学校カリキュラムにヨーガを含める取り組みを進めている。特筆すべきは、インドがヨーガ科学（Yogic sciences）と自然療法（naturopathy）を組み合わせた学部・医学カリキュラムを提供する初の国であることである。これは、IDY 2015 以降に専門の医科大学が増加したことに見られるように、ヨーガと自然療法が医療教育の不可欠な要素としての需要と受容が高まっていることを反映している（10）。

The trend of incorporating Yoga into formal education is not limited to India. In the USA, a considerable number of school-based Yoga programmes are being implemented (63). Similarly, Nepal introduced Yoga into its school curriculum in 2019 (64). Higher education institutions across the world have also embraced Yoga studies. In 2019, Vivekananda Yoga University in California became the first fully accredited Yoga university outside India to offer master's degrees in Yoga, later joined by Maryland University, Loyola Marymount University and Naropa University. Yoga has been introduced by academic institutions in other countries, including Yunnan Minzu University in China, SOAS University of London in the United Kingdom and the International College of Queensland in Australia. Several Asian, European and African countries have similarly adopted Yoga-based higher education programmes (10), reflecting a growing inclusion of Yoga in formal educational settings.

3.2 Training in Yoga: key elements

The global presence of Yoga, viewed in terms of available Yoga education, training modules and formal curricula, is visible across at least 35 countries. Of these, 22 countries deliver the most Yoga training:

- Australia
- Brazil
- Canada
- China
- Finland
- Germany
- India
- Iran (Islamic Republic of)
- Malaysia
- Mexico
- Netherlands (Kingdom of the)
- Norway
- Pakistan
- Poland
- Republic of Korea
- Russian Federation
- Spain
- Sri Lanka
- Sweden
- Thailand
- United Kingdom of Great Britain and Northern Ireland
- United States of America.

The global landscape of Yoga education is notably heterogeneous, with considerable variation in curricular frameworks, content integration, modes of delivery, certification systems and supporting infrastructure. This diversity reflects the different cultural, policy and institutional contexts in which Yoga training is being implemented. Annex 1 provides further details on the different bodies and relevant institutional contexts

ヨーガを正式な教育に取り入れる傾向はインドに限られていない。アメリカ合衆国では、多数の学校ベースのヨーガ・プログラムが実施されている（63）。同様に、ネパールは2019年に学校のカリキュラムにヨーガを導入した（64）。世界中の高等教育機関もヨーガ研究を取り入れている。2019年、カリフォルニアの Vivekananda Yoga University（ヴィヴェーカーナンダ・ヨーガ大学）は、インド国外で初めて完全認定を受けたヨーガ大学として、ヨーガの修士号を提供し、その後、メリーランド大学、ロヨラ・メアマウント大学、ナロパ大学が続いた。ヨーガは、中国の雲南民族大学（Yunnan Minzu University）、イギリスのロンドン大学東洋アフリカ研究学院（SOAS University of London）、オーストラリアのクイーンズランド国際カレッジ（International College of Queensland）など、他国の学術機関でも導入されている。アジア、ヨーロッパ、アフリカのいくつかの国々も同様にヨーガを基盤とした高等教育プログラムを採用しており（10）、正式な教育環境におけるヨーガの包含が増加していることを反映している。

3.2 ヨーガの実習法：主要要素

利用可能なヨーガ教育、実習学習単位、正式なカリキュラムの観点から見たヨーガの世界的な存在は、少なくとも35か国に及んでいる。そのうち、22か国が最も多くのヨーガ実習法を提供している：

- ・ オーストラリア
- ・ ブラジル
- ・ カナダ
- ・ 中国
- ・ フィンランド
- ・ ドイツ
- ・ インド
- ・ イラン（イスラム共和国）
- ・ マレーシア
- ・ メキシコ
- ・ オランダ（王国）
- ・ ノルウェー
- ・ パキスタン
- ・ ポーランド
- ・ 大韓民国
- ・ ロシア連邦
- ・ スペイン
- ・ スリランカ
- ・ スウェーデン
- ・ タイ
- ・ グレートブリテン及び北アイルランド連合王国
- ・ アメリカ合衆国

ヨーガ教育の世界的な状況は著しく多様であり、カリキュラムの枠組み、内容の統合、提供方法、認証システム、支援インフラに大きな差異がある。この多様性は、ヨーガ実習法が実施されている文化的、政策的、制度的背景の違いを反映している。付録1には、異なる機関および関連する制度的背景の詳細が記載されている。

included in the scoping review. In Annex 2, Table A2.1 outlines the categories and duration of Yoga training included in the scoping review; Table A2.3 outlines the different modes of delivery of Yoga training included in the scoping review.

3.3 Training in Yoga: trends

There is a discernible upward trend in the amount of literature on Yoga training, particularly since 2015, with increasing focus on structured curricula, integration into health and education systems, use of digital technologies and competency-based frameworks. In Annex 3, Table A3.1 outlines the content of curricula in Yoga training programmes; Table A3.2 outlines the distinct styles of Yoga studied across different countries included in the scoping review.

3.4 Training in Yoga among Member States

Significant variation exists between Member States in Yoga training programmes. Some countries exhibit structured, policy-backed systems, while others rely on decentralized or voluntary accreditation, resulting in a lack of uniform global standards in curricula, certification and institutional governance. Annex 1 provides further details on the governance and the accreditation standards included in the scoping review. In Annex 2, Table A2.2 provides details of various bodies and organizations providing accredited Yoga training, along with details on the duration and structure of Yoga training in different regions included in the scoping review.

3.5 Categories of training

The following section describes four models of professional Yoga training programmes from a health services perspective. These models are the minimum and are therefore not fully exhaustive lists. Additional content may be added or adapted as per the trainee's background, the latest best practices, regional requirements, and any relevant recognition and accreditation policies. The four models are:

1. Training for people with no medical background
2. Training for people with a background in paramedicine
3. Training for people with a background in traditional and complementary medicine
4. Training for people with a background in biomedicine.

3.5.1 Training for people with no medical background

This training programme is designed for people with little or no medical education or experience who have completed, at least, high-school education and wish to qualify as Yoga service providers. Such programmes are subject to the recognition and accreditation policies and requirements of local authorities. This is also referred to as essential training in terms of the basic or advanced requirements for complete learning modules. Training covers Yoga principles and concepts, allied health sciences, knowledge of biomedicine, professional practice and research, and supervised learning and field training.

3.5.2 Training for people with a background in paramedicine

This training programme is designed for people with formal education in the paramedical field who wish to include Yoga in their treatment options. This category is also referred to as adapted training in terms of the

スコーピングレビュー(註:研究領域の全体像を把握するレビュー)に含まれる。付録2の表A2.1は、スコーピングレビューに含まれるヨーガ実習法のカテゴリーと期間を示し、表A2.3はスコーピングレビューに含まれるヨーガ実習法の異なる提供形態を示している。

3.3 ヨーガ実習法の動向

ヨーガ実習法に関する文献は特に2015年以降、構造化されたカリキュラム、保健・教育システムへの統合、デジタル技術の活用、能力ベースの枠組みに焦点を当てて増加傾向が明確に見られる。付録3の表A3.1はヨーガ実習法プログラムのカリキュラム内容を示し、表A3.2はスコーピングレビューに含まれる各国で研究されたヨーガの異なるスタイルを示している。

3.4 加盟国におけるヨーガの研修

加盟国間では、ヨーガの研修プログラムに大きなばらつきが見られる。体系化された政策に裏打ちされた制度を整備している国がある一方で、分散型または任意の認定制度に依存している国もあり、その結果、カリキュラム、認定、および組織のガバナンスにおいて、世界的に統一された基準が欠如している。付録1には、本スコーピングレビューの対象となったガバナンスおよび認定基準に関する詳細が記載されている。附属書2の表A2.2には、認定ヨーガ研修を提供する様々な機関や組織の詳細に加え、本スコーピングレビューの対象となった各地域におけるヨーガ研修の期間や構成に関する詳細が記載されている。

3.5 実習法のカテゴリー

実習者の背景に基づき、ヨーガの実習法は以下の4つのカテゴリーに分けられる。

- ・医療の背景を持たない人向けの実習法(3.5.1)
- ・パラメディカル背景を持つ人向けの実習法(3.5.2)
- ・伝統的・補完的医療(TCI)の背景を持つ人向けの実習法(3.5.3)
- ・バイオメディカル分野の背景を持つ人向けの実習法(3.5.4)

3.5.1 医療の背景を持たない人向けの実習法

この実習法プログラムは、医学教育や経験がほとんどない、または全くない人を対象としており、高校教育を最低限修了し、ヨーガサービス提供者としての資格を取得したい人向けに設計されている。こうしたプログラムは、地域の当局による認定および承認の方針と要件に従う。また、基本的または高度な要件を満たす完全な学習モジュールに関しては、必須実習法とも呼ばれる。実習法内容は、ヨーガの原理と概念、関連する健康科学、生物医学の知識、専門的実習と研究、監督下での学習および現場研修を含む。

3.5.2 パラメディカル背景を持つ人向けの実習法

この実習法プログラムは、パラメディカル分野で正式な教育を受けており、治療の選択肢にヨーガを取り入れたい人を対象として設計されている。このカテゴリーは、適応実習法とも呼ばれ、基本的または高度な要件に応じた調整学習モジュールを指す。

basic or advanced requirements for adjusted learning modules and can be modified to suit the situation or context in which it is applied. Training consists of the principles and concepts of Yoga, allied health sciences, biomedicine, professional practice, research and field training. This category also applies to those who have received no formal training in Yoga or who wish to upgrade their current knowledge to provide Yoga as a health intervention.

3.5.3 Training for people with a background in TCI

This training programme is designed for people with formal education in TCI who already provide certain forms of TCI and wish to include Yoga in their treatment options. This category is also referred to as adapted training in terms of the basic or advanced requirements for adjusted learning modules and can be modified to suit the situation or context in which it is applied. Training consists of the principles and concepts of Yoga, allied health sciences, biomedicine, professional practice, research and field training. This category also applies to those who have received no formal training in Yoga or wish to upgrade their current knowledge to provide Yoga as a health intervention.

3.5.4 Training for people with a background in biomedicine

This training programme is designed for people qualified in biomedicine who wish to include Yoga as a health intervention in their treatment options. This category is also referred to as adapted training in terms of the basic or advanced requirements for adjusted learning modules, and can be modified to suit the situation or context in which it is applied. Training consists of Yoga and allied health sciences, including TCI, as relevant to the national/Member State context.

The application of Yoga as a health intervention requires professional training of Yoga service providers according to their scope of practice, competence and the results of assessments. Such training should also consider safety, ethics and eligibility, as well as the duration, content and method of training, and may involve training in an accredited educational faculty. These details are decided by the national accreditation mechanisms of Member States.

基本的または高度な要件に応じた調整学習モジュールのためのものであり、適用される状況や文脈に合わせて修正可能である。実習法は、ヨーガの原理と概念、関連医療科学、バイオメディカル分野、専門実務、研究および臨地研修で構成される。このカテゴリーは、正式なヨーガ実習法を受けていない者や、ヨーガを健康介入として提供するために現在の知識をアップグレードしたい者にも適用される。

3.5.3 伝統的・補完的医療（TCI）背景を持つ人々のための実習法

この実習法プログラムは、TCIに関する正式な教育を受け、すでに特定の TCI 形態を提供している人々が、治療オプションにヨーガを含めたい場合に設計されている。このカテゴリーは、基本的または高度な要件に応じた調整学習モジュールの意味で適応実習法とも呼ばれ、適用される状況や文脈に合わせて修正可能である。実習法は、ヨーガの原理と概念、関連保健科学、生物医学、専門的実習、研究および現場実習法で構成される。このカテゴリーは、正式なヨーガ実習法を受けていない者や、ヨーガを健康介入として提供するために現在の知識をアップグレードしたい者にも適用される。

3.5.4 バイオメディカル分野の背景を持つ人々のための実習法

この実習法プログラムは、生物医学の資格を持ち、治療オプションにヨーガを健康介入として含めたい人々のために設計されている。このカテゴリーは、基本的または高度な要件に応じた調整学習モジュールの意味で適応実習法とも呼ばれ、適用される状況や文脈に合わせて修正可能である。実習法は、ヨーガおよび関連保健科学（TCI を含む）で構成され、国または加盟国の文脈に応じて適用される。

ヨーガを健康介入として適用するには、ヨーガサービス提供者の専門的実習法が、その実習範囲、能力および評価結果に基づいて必要である。このような実習法は、安全性、倫理、適格性、実習法の期間、内容および方法も考慮すべきであり、認定教育機関での実習法を含む場合もある。これらの詳細は加盟国の国家認定メカニズムによって決定される。



4

Levels of training

Two levels of professional training, basic and advanced, may be designed. Both should cover theory and practice-based learning, professional training methods, ethics, research orientation and supervised learning. The learning objectives for both basic and advanced levels are as follows:

1. theory: to understand and integrate traditional and contemporary Yogic principles and their scientific and philosophical foundations;
2. practice: to acquire hands-on competence in performing and teaching Yoga practices safely and effectively according to the trainee's discipline (whether non-medical, biomedical, paramedical or medical); and
3. client interaction: to communicate empathetically and ethically, maintain appropriate professional boundaries and apply Yoga principles to client engagement, assessment and referral as per each trainee's professional scope.

4.1 Basic level training and its requirements

Training at the basic level meets the requirements for providing Yoga services to promote health and well-being. The modules cover:

- the history, philosophy and fundamental principles and lifestyle of Yoga;
- structural and functional components in Yoga;
- documenting a client's case history and prescription of appropriate Yoga techniques for health and well-being;
- understanding of general precautions and contraindications for Yoga practices;
- the fundamentals of health and well-being;
- acquiring a fundamental understanding of allied health sciences, including relevant traditional medical systems (as applicable to the national/Member State context), basic principles of dietetics and psychology and their general relation with Yoga;
- an introduction to functional anatomy, patho-physiology and clinical features of diseases;
- patient safety, first-aid and cardio-pulmonary resuscitation;
- basic knowledge of biomechanics;
- fundamentals of health business, including knowledge of laws and regulations related to Yoga as a health service and ethical considerations;

第 4 章

実習法のレベル

専門的な実習法は、基礎レベルと上級レベルの 2 段階で設計することができる。両レベルとも、理論と実習に基づく学習、専門的な実習法手法、倫理、研究指向、監督付き学習を含むべきである。基礎および上級レベルの学習目標は以下の通りである：

1. 理論：伝統的および現代的なヨーガ（Yoga）の原理とその科学的・哲学的基盤を理解し統合すること。
2. 実践：受講者の専門分野（非医療、生物医学、準医療または医療）に応じて、ヨーガの実習を安全かつ効果的に実施し指導するための実技能力を習得すること；
3. クライアントとの関わり：共感的かつ倫理的にコミュニケーションを行い、適切な専門的境界を維持し、各受講者の専門範囲に応じてヨーガの原理をクライアントの関与、評価、紹介に適用すること。

4.1 基礎レベルの実習法とその要件

基礎レベルの実習法は、健康と福祉の促進のためのヨーガサービス提供の要件を満たす。モジュールは以下を含む：

- ヨーガの歴史、哲学、基本原理およびライフスタイル；
- ヨーガにおける構造的および機能的要素；
- クライアントの症例歴の記録および健康と福祉のための適切なヨーガ技法の処方；
- ヨーガ実習における一般的な注意事項および禁忌の理解；
- 健康と福祉の基礎；
- 関連する伝統医療体系（国・加盟国の文脈に応じて適用）を含む関連保健科学の基礎的理解、栄養学および心理学の基本原理とヨーガとの一般的関係；
- 機能解剖学、病態生理学および疾患の臨床的特徴の入門；
- 患者安全、応急処置および心肺蘇生法（CPR）；
- 生体力学の基礎知識；
- ヨーガを健康サービスとして提供する際の法令および倫理的配慮を含む健康ビジネスの基礎。

- professional skills in providing Yoga for health promotion and well-being and identifying when to seek professional advice from a physician and Yoga experts;
- basic research methods and their applications in clinical evidence-based medicine; and
- basic principles of Yoga counselling, including communication skills, patient engagement, education and application of those principles during encounters with Yoga clients.

4.2 Advanced level training and its requirements

After training at the advanced level, the graduate meets the requirements for providing Yoga services as part of a health intervention or as part of a package of interventions. In addition to the basic requirements outlined above, the modules cover:

- principles of healthy living derived from traditional Yoga texts and the ability to use that knowledge in the modern approach to various health conditions;
- appropriate modifications according to the disease, proper combinations of practices (therapy modules) and synthesizing Yoga and allied health sciences in various approaches to therapy for different health conditions;
- an understanding of co-morbidities and training and knowledge of specific protocols to address the needs of women-pregnancy, menstruation, menopause, children and elderly people;
- extensive technical knowledge of relevant, appropriate Yoga practices and their psycho-physiological effects;
- safety measures in Yoga practice for various health conditions;
- understanding basic clinical research, developing Yoga therapy protocols and delivering them to patients, interpreting clinical evidence and complying with best practices in Yoga therapy; and
- through supervised learning, comprising hands-on training in professional conduct with patients with various health conditions, the ability to develop, deliver and monitor disease- and patient-specific Yoga therapy under the supervision of a medical practitioner and Yoga expert.

- 健康増進およびウェルビーイングのためのヨーガ提供における専門的スキルと、医師およびヨーガ専門家から専門的助言を求めるべき時の判断能力；
- 基礎的な研究方法および臨床エビデンスに基づく医学への応用；
- ヨーガ・カウンセリングの基本原則（コミュニケーションスキル、患者の関与、教育）およびヨーガのクライアントとの面談時にそれらの原則を適用する能力。

4.2 上級レベルの実習法とその要件

上級レベルの実習法修了後、卒業生は健康介入の一環または介入パッケージの一部としてヨーガサービスを提供するための要件を満たす。上記の基本要件に加え、モジュールは以下を含む：

- 伝統的なヨーガ文献に由来する健康的な生活の原則と、その知識を現代の様々な健康状態へのアプローチに活用する能力。
- 疾患に応じた適切な修正、実習の適切な組み合わせ（療法モジュール）、および様々な健康状態に対する療法のためのヨーガと関連保健科学の統合。
- 併存疾患の理解と、女性（妊娠、月経、更年期）、子供、高齢者のニーズに対応する特定プロトコルの実習法および知識。
- 関連し適切なヨーガ実習およびそれらの心理生理学的効果に関する広範な技術知識；
- 様々な健康状態におけるヨーガ実習の安全対策。
- 基礎的な臨床研究の理解、ヨーガ療法プロトコルの開発と患者への提供、臨床エビデンスの解釈およびヨーガ療法におけるベストプラクティスの遵守。
- 監督付き学習を通じて、様々な健康状態の患者に対する専門的行動の実践的実習法を含み、医療従事者およびヨーガ専門家の監督下で疾患および患者特有のヨーガ療法を開発、提供、モニタリングする能力。



Content and structure for training in Yoga

Essential training (comprised of basic and advanced requirements) refers to the suggested training programme for people with no medical background. It comprises the fundamentals of Yoga (both theory and practice), knowledge in allied sciences and biomedicine, basics of ethics, research and professional practice and supervised learning.

Meeting the basic requirements allows the trainee to deliver Yoga services to healthy individuals as preventive health care, while meeting the advanced requirements allows the trainee to develop and deliver therapeutic modules of Yoga therapy to patients with diagnosed health conditions. Suggested subjects and length of training at basic and advanced levels are summarized in Annex 4.

5.1 Basic level of training and professional competence

The basic level of training and professional competence refers to the minimum professional capacity that every Yoga trainee must develop. It represents the essential level of understanding, skill and ethical orientation expected of someone who has completed basic Yoga training.

The core competencies of any profession depend on four primary domains (65):

1. knowledge / cognitive competence
2. functional competence
3. personal / behavioural competence
4. values / ethical competence.

The components for the learning modules in this section are structured around these four domains. The aim is to provide a basic understanding of Yoga, its benefits, limitations and applications and to provide guidance and instruction in following Yoga techniques to promote health and well-being (during an internship). Meeting the basic requirements will allow the trainee to provide Yoga interventions that contribute to well-being, the prevention and preservation of health and the promotion of positive health, as well as stress management and lifestyle counselling (with precautions to avoid any physical harm).

第 5 章

ヨーガ実習法の内容と構成

必須実習法（基礎および上級要件で構成）は、医療の背景を持たない人々を対象とした推奨実習法プログラムを指す。これは、ヨーガの基本（理論と実習の両方）、関連科学および生物医学の知識、倫理の基礎、研究および専門的実践、監督付き学習で構成される。

基礎要件を満たすことで、受講者は健康な個人に対して予防的な健康管理としてヨーガサービスを提供できるようになり、上級要件を満たすことで、診断された健康状態を持つ患者に対してヨーガ療法の治療モジュールを開発・提供できるようになる。基礎および上級レベルでの推奨科目と実習法期間は付録 4 にまとめられている。

5.1 基礎レベルの実習法と専門能力

基礎レベルの実習法と専門能力は、すべてのヨーガ受講者が身につけるべき最低限の専門的能力を指す。これは、基本的なヨーガ実習法を修了した者に期待される理解、技能および倫理的指向の必須レベルを表す。あらゆる職業のコア・コンピテンシー／中核的技能は、以下の 4 つの主要な領域に関係する（65）：

1. 知識／認知能力
2. 機能的な能力
3. 個人的／行動的能力
4. 価値観／倫理的能力

本節の学習モジュールの構成要素は、これら 4 つの領域を中心に構成されている。目的は、ヨーガの基本的理解、その利点、限界および応用を提供し、健康と幸福を促進するためのヨーガ技術の指導と指示（インターンシップ中）を行うことである。基礎要件を満たすことで、受講者は幸福感の向上、健康の予防と維持、ポジティブヘルスの促進、ならびにストレス管理やライフスタイル・カウンセリング（肉体的損傷を避けるための注意を伴う）に寄与するヨーガ介入を提供できるようになる。

5.1.1 Learning module on Yoga principles and concepts

The module comprises the following.

- The history, philosophy and definitions of Yoga and an overview of the six classical Indian philosophical systems, with an emphasis on Sankhya and Yoga Darshana, including a holistic, universal concept of life encompassing relations between the universe and the human being, primordial concepts such as prime matter (*prakriti*), supreme consciousness (*purusha*) and the three inherent qualities (*triguna*), for which traditional texts must be studied to understand the principles and their application. A list of selected traditional texts on Yoga is enclosed as Annex 5.
- A Yogic understanding of structural and functional aspects, such as the five layers of existence (*panchakosha*), subtle energy (*Prana*) and its types (*Pancha Prana and Upa Prana*) and the egg-shaped, bulbous root of energy channels (*kanda*) from which all the 72 000 subtle energy channels (*nadi-s*) originate, and around which the subtle energy (*pranic*) activities revolve and with which the subtle energy centres (*chakras*) are closely associated.
- From classical texts, a brief introduction to the five functional divisions of subtle energy (*prana*) as essential for understanding both their malfunction in different parts of the body and therapeutic aspects.
- Knowledge of the tools and techniques of various Yogic practices, and a proper understanding of the anatomical and physiological effects of each Yoga practice as essential for standardizing techniques for safety and to reduce the risk of injuries. Training should also cover knowledge of supportive loosening exercises and the sun salutation, which are beneficial in preparing the body for progressive practice of advanced postures, regulated breathing and internal cleansing.

The module also covers technical, practical knowledge of the following Yoga practices and their psychophysiological effects.

- The six cleansing processes (*shat kriya*) – theoretical knowledge about the *shat kriya* and practice methods, precautions, contraindications and benefits of simple cleansing techniques such as *neti* (nasal cleansing), *dhouti* (upper digestive tract cleansing) and *kapalabhati* (high-frequency breathing).
- Joint-loosening practices (*sukhshma vyayama*) – simple exercises for individual joints, from neck to toes.
- Physical postures (*yogasana*) – classical postures and their therapeutic value, methods of practice, precautions, contraindications and benefits as described in traditional Yoga texts (Hatha Yoga Pradipika, Gheranda Samhita and Patanjali Yoga sutra).
- Neuromuscular locks and gestures (*bandha* and *mudra*) – a brief introduction, methods of practice, precautions, contraindications and benefits.
- Voluntarily regulated breathing (*pranayama*) – methods of practice, precautions, contraindications and benefits.
- Meditation and other mind-modifying techniques – major differences and commonalities, methods of practice, precautions, contraindications and benefits.

Trainees also learn:

- how to record a general health history;
- about the findings of a physical examination, assessments and a general understanding of a diagnosis;

5.1.1 ヨーガの原理と概念に関する学習モジュール

本モジュールは以下を含む。

- ヨーガの歴史、哲学および定義と、六つの古典的なインド哲学体系の概観。特にサーンキヤ(Sankhya)とヨーガ・ダルシャナ(Yoga Darshana)に重点を置き、宇宙と人間の関係を包含する全体的かつ普遍的な生命観、根源的概念である根本自性(プラクリティ:prakriti)、至高の意識(プルシャ:purusha)、および三つの固有の徳質(三グナ:triguna)を含む。これらの原理とその応用を理解するためには伝統的な文献の学習が必要である。ヨーガに関する選定伝統文献の一覧は付録5に添付した。
- 人間五蔵(パンチャコーシャ:panchakosha)、微細エネルギー(プラーナ:Prana)とその種類(パンチャプラーナ:Pancha Prana およびウパ(副)プラーナ:Upa Prana)、およびすべての72,000の微細エネルギー経路(ナーディー:nadi-s)が起始する卵形の膨らんだエネルギー経路の根(カンダ:kanda)についてのヨーガ的理解。これらの周囲で微細エネルギー(プラニック)活動が展開し、微細エネルギーセンター(チャクラ:chakras)と密接に関連している。
- 古典文献に基づく、微細エネルギー(プラーナ)の五つの機能的区分の簡単な紹介。これは肉体の異なる部位での機能不全や治療的側面を理解するために不可欠である。
- 様々なヨーガ実習の道具と技術の知識、および各ヨーガ実習の解剖学的・生理学的効果の適切な理解。これは安全性のための技術標準化と怪我のリスク軽減に不可欠である。実習法には、肉体を高度なポーズ、調整呼吸、内部浄化の段階的実習に備えるために有益な補助的なほぐし運動や太陽礼拝の知識も含まれる。本モジュールはまた、以下のヨーガ実習とその心理生理学的効果に関する技術的かつ実践的な知識を含む。
- 六つの浄化法(シャット・クリヤ:shat kriya) — シャット・クリヤの理論的知識と実習方法、注意事項、禁忌、ならびにネーティ(鼻洗浄)、ドーティ(上部消化管浄化)、カパラバーティ(高速呼吸)などの簡単な浄化技術の利点。
- 関節ほぐし運動(スクシュマ・ヴィヤヤーマ:sukhshma vyayama) — 首から足先までの個々の関節のための簡単な運動。
- 肉体的ポーズ(ヨーガ・アーサナ:yogasana) — 古典的ポーズとその治療的価値、実習方法、注意事項、禁忌および伝統的ヨーガ文献(ハタ・ヨーガ・プラディーピカー、ゲーランダ・サンヒター、パタンジャリ・ヨーガ・スートラ)に記載された利点。
- 神経筋ロックとジェスチャー(バンダ:bandha およびムドラー:mudra) — 簡単な紹介、実習方法、注意事項、禁忌および利点。
- 自発的に調整された呼吸(プラーナーヤーマ:pranayama) — 実習方法、注意事項、禁忌および利点。
- 瞑想およびその他の心の変容技術 — 主な違いと共通点、実習方法、注意事項、禁忌および利点。

受講者は以下の内容も学ぶ。

- 一般的な健康歴の記録方法。
- 身体検査の所見、評価、そして診断の一般的な理解について。

- how to prepare an outline for instruction and guidance in practising an intervention plan, including appropriate lifestyle advice (physical activity, diet, sleep, interpersonal relationships and individual observances);
- how to document encounters with the recipient; and
- basic skills for online platforms and their usage for conducting online Yoga teaching.

5.1.2 Learning module on allied health sciences

The module comprises the following.

- The fundamentals of relevant systems of TCI and concepts of holistic health, also covering relevant aspects of allied health sciences. The basic principles of other forms of TCI are included for possible synthesis with Yogic principles, as appropriate to the national/Member State context.
- Modern psychological theories and their relation to the psychological aspects of Yoga. Concepts such as health and well-being are explained in relation to Yoga and modern psychology. Training also covers holistic health through Yoga and psychology, psychological and Yogic views of normality and abnormality, personality integration, psychosocial implications of Yoga, stress management, Yogic lifestyle for self-development and counselling.

5.1.3 Learning module on biomedicine

The module comprises the following.

- Basic human anatomy, including the structure of the normal human body and components of body systems, the names, forms and locations of the structures of the human body, the morphological structure of every organ and the surface anatomy landmarks of bones, muscles and skin.
- Basic human physiology, including the basic concepts and major functions of human organs and systems, homeostasis and normal physiological parameters, factors that influence them and their regulation.
- Basics of examination, cardio-pulmonary resuscitation and conditions to be referred to a physician or a hospital, as well as essential risk management.
- The basic components of neuroscience-key hormones, neurotransmitters and the brain.

5.1.4 Learning module on professional practice, ethics, and research

The module comprises the following.

- Presentation and communication skills, principles of instruction of Yoga techniques and practical instruction and guidance. Training also covers basic knowledge and principles of medical ethics and professional conduct.
- The evaluation of findings and documentation of any modifications to Yoga intervention plans and compliance with confidentiality, informed consent, and privacy requirements, insurance, appropriate handling of safety incidents and injuries, professional indemnity and legal reporting.
- Identification of red flags, when to refer to medical professionals and behavioural codes, particularly sensitizing yoga teachers and trainees to maintaining healthy boundaries with patients.

- 適切なライフスタイル・アドバイス（肉体活動、食事、睡眠、対人関係、個人の習慣など）を含む、介入計画の実習における指導とガイダンスのアウトラインを作成する方法。
- 対象者との面談を記録する方法。
- オンライン・ヨガ指導を実施するためのオンライン・プラットフォームの基本スキルとその活用方法。

5.1.2 関連健康科学に関する学習モジュール

関連医療科学の学習モジュール／構成単位

本モジュールは以下の内容で構成されています。

- TCI（伝統的・補完的医療）の関連システムの基礎およびホリスティック・ヘルスの概念。これには、関連する医療補助科学の側面も含まれる。また、各国・加盟国の状況に応じて、ヨガの原則との統合が可能となるよう、他の形態のTCIの基本原則も盛り込まれている。
- 現代の心理学理論と、それらがヨガの心理的側面とどのように関連しているか。健康やウェルビーイングといった概念は、ヨガおよび現代心理学との関連において解説される。また、実習法では、ヨガと心理学を通じたホリスティックヘルス、正常と異常に関する心理学的およびヨガ的理解、人格の統合、ヨガの心理社会的意義、ストレス管理、自己啓発のためのヨガ的ライフスタイル、およびカウンセリングについても扱う。

5.1.3 生物医学に関する学習モジュール

本モジュールは以下の内容で構成される。

- 基礎人体解剖学：正常な人体の構造と肉体システムの構成要素、人体の構造物の名称・形態・位置、各臓器の形態構造、骨・筋肉・皮膚の表面解剖学的指標点を含む。
- 基礎的な人間の生理学。これには、人間の器官およびシステムの基本概念と主要な機能、恒常性（ホメオスタシス）と正常な生理学的パラメータ、それらに影響を与える要因とその調節が含まれる。
- 診察の基本、心肺蘇生法、医師または病院への紹介が必要な状態、および必須のリスク管理。
- 神経科学の基本要素—主要なホルモン、神経伝達物質、および脳。

5.1.4 専門的実習、倫理、研究に関する学習モジュール

本モジュールは以下の内容で構成されている。

プレゼンテーションおよびコミュニケーション・スキル、ヨガ技法の指導原則、実習的な指導とガイダンス。また、医療倫理および職業倫理に関する基礎知識と原則についても研修で取り上げる。

- ヨガ介入計画の変更点の評価と文書化、守秘義務、インフォームド・コンセント、プライバシー要件の遵守、保険、安全、事故および負傷への適切な対応、専門職賠償責任保険、法的報告。
- 危険信号の特定、医療専門家への紹介時期、行動規範の遵守、特にヨガ指導者および研修生が患者との健全な境界線を維持することへの意識向上。

5.1.5 Supervised practical learning

This includes hands-on training with recipients of Yoga services as part of field training and internships to develop competence in creating customized Yoga modules for general health and well-being, including stress management. Suggested areas for practical and supervised learning during essential training are summarized in Annex 6.

5.2 Advanced Level of Training and Professional Competence

The training required to achieve the advanced level of Yoga service provider includes that for the basic level – such training is provided to people who have already completed basic training and met its key competences.

The advanced requirements outlined below include the ability to assimilate theoretical and practical knowledge to formulate Yoga therapy packages for various health conditions and specialization for specific demographic groups (e.g. pregnancy, geriatric groups). Supervised learning provides the necessary experience for professional treatment of patients under the supervision of a medical practitioner and a Yoga expert to prepare a case-based Yoga intervention report.

5.2.1 Evidence-based, disease-specific Yoga therapy intervention package

In addition to the principles and practice of Yoga covered in basic training, advanced training involves the study of various Yoga texts that describe the conceptual basis of prevention and management of diseases and promotion of well-being through Yoga.

- The trainee is taught to understand and apply Yogic Principle concepts such as Panchkosha, Vivek, Triguna, Mitahara, Aadhiya Vyadhi etc, during the practice of conventional, evidence-based medicine, with knowledge of the holistic approach of Yoga practices to correct physical, mental, and emotional and intellectual imbalances for cognitive-behavioural change.
- The trainee learns to design and monitor a patient-specific, specialized Yoga intervention package and deliver safe Yoga services adapted to the patient's health condition and capacity, **and to reevaluate findings and document any modifications to treatment plans.**
- Trainees learn to perform Yogic practices themselves as experience-based learning to better understand practical aspects, possible challenges to be resolved during Yogic practice and possible adaptations to techniques to overcome those challenges.
- Trainees also acquire in-depth technical knowledge of Yogic practices and their psychophysiological effects, including asanas, pranayama, relaxation techniques and meditation.

5.2.2 Learning module on allied health sciences

Trainees learn the principles and therapeutic methods described by Yoga as modern psychotherapy, the synthesis of Yoga and other relevant systems of TCI and how to apply them to develop a proper technique by combining those therapies for different health conditions. Trainees also develop an understanding of the commonalities and differences between Yoga and similar modalities – such as physical therapies – and knowledge of assisted techniques – including the use of props – and how their advantages and limitations complement other modules.

5.1.5 監督付き実習学習

これは、フィールド実習法やインターンシップの一環として、ヨーガサービスの受益者と共に行う実践的な実習法を含み、ストレス管理を含む一般的な健康と福祉のための個別化されたヨーガ指導プログラムを作成する能力を養うことを目的としている。必須実習法中の実践的かつ監督付き学習の推奨分野は、付録 6 にまとめられている。

5.2 上級レベルの実習法と専門的能力

上級レベルのヨーガサービス提供者になるために必要な実習法は、基本レベルの実習法を含む。これは、既に基本実習法を修了し、その主要な能力を満たした人々に提供される。

以下に示す上級要件には、理論的および実践的知識を統合して、様々な健康状態に対応したヨーガ療法パッケージを作成し、特定の集団（例：妊娠、高齢者グループ）に特化した専門化を行う能力が含まれる。監督付き学習は、医療従事者およびヨーガ専門家の監督の下で患者の専門的治療を行い、症例に基づくヨーガ介入報告書を作成するために必要な経験を提供する。

5.2.1 根拠に基づく疾患特異的ヨーガ療法介入パッケージ

基礎実習法で扱うヨーガの原理と実習に加え、上級実習法では、ヨーガによる疾病予防・管理および健康増進の概念的基盤を記述する様々なヨーガ文献の研究が含まれる。

- 研修生は、従来のエビデンスに基づく医療の実践において、パンチャコーシャ、ヴィヴェーカ、トリグナ、ミタハラ、アーディジャ・ヴィヤーディ（註：心因性の病）などのヨーガ原理の概念を理解し適用することを学ぶ。これには、**肉体的・精神的・感情的・知的な不均衡を是正し認知行動変容をもたらすヨーガ実習のホリスティックなアプローチに関する知識が含まれる。**
- 研修生は、患者一人ひとりに合わせた専門的なヨーガ介入プログラムを設計・モニタリングする方法を学び、患者の健康状態や能力に合わせた安全なヨーガサービスを提供するとともに、**結果の評価を再検討し、治療計画の変更点を記録する方法を習得する。**治療計画の変更点を記録する方法を習得する。
- 研修生は、体験型学習として自らヨーガの実践を行うことで、実践的な側面や、ヨーガの実践中に解決すべき課題、そしてそれらの課題を克服するための技法の適応方法をより深く理解する。
- また、研修生は、アーサナ、プラナーヤーマ、リラクゼーション技法、瞑想など、ヨーガの実践とその心理生理学的効果に関する深い専門知識を習得する。

5.2.2 補完的健康科学に関する学習モジュール

受講者は、現代の心理療法としてのヨーガの原理と治療法、ヨーガと他の関連する伝統的・補完的医療（Traditional and Complementary Integrative medicine：TCI）システムの統合、およびそれらの療法を組み合わせる異なる健康状態に適切な技術を開発する方法を学ぶ。受講者はまた、ヨーガと類似のモダリティ（例：運動療法等）との共通点と相違点、補助技術（プロップス／補助具の使用を含む）に関する知識、そしてそれらの利点と制限が他のモジュールをどのように補完するかについて理解を深める。

5.2.3 Learning module on biomedicine

Trainees learn to understand the therapeutic effects of Yoga as a health intervention and how supportive exercises can be used to standardize methods for safety and to prevent injuries associated with Yoga, including when Yoga services are provided for special health care needs. Trainees also develop a basic understanding of aetiology, pathogenesis and clinical manifestations designed to help personalize Yoga therapeutic interventions.

5.2.4 Learning module on professional practice, ethics and research

Basic skills in clinical research and continuing professional education are provided for documenting cases and field research projects, including:

- Analysis of the principles and procedures of Yoga is taught so that trainees keep up to date with recent research and advances in the field of Yoga therapy and understand how to apply them in their practice;
- Accurate, comprehensive patient record-keeping, critical thinking in decision-making, how to critique scientific literature on Yoga therapy – including clinical guidelines – and how to select appropriate Yogic practices and modify them for therapy; and
- Conventional counselling skills to explain to clients the Yogic concept of stress management and Yogic techniques for handling demanding life situations.

5.2.5 Supervised learning

This module includes hands-on training with patients as part of supervised practical training and an internship. Practical knowledge and skills from the learning modules, interpretation of research on Yoga, current understanding of evidence-based Yogic practice and research ability are further developed and assessed during internship and case-based learning. The trainee also develops competence in formulating customized, disease-specific Yoga therapy intervention packages for various health conditions according to the patients' needs. Suggested focus areas for practical and supervised learning in essential training are summarized in Annex 6.

In view of the importance of quality and safety in the delivery of health services, both basic and advanced levels of professional training in Yoga must integrate the principles of hygiene and patient safety (66,67) in the provision of Yoga as a health service in accordance with regulatory, ethical and safety frameworks acceptable to national authorities. Provision of Yoga services by adequately trained health practitioners is key to ensuring the safety of Yoga recipients.

5.2.3 生物医学に関する学習モジュール

受講者は、健康介入としてのヨーガの治療効果を理解し、ヨーガに関連する怪我を防止し安全性を標準化するために支援的な運動をどのように活用できるかを学ぶ。これには、特別な医療ニーズに対応したヨーガサービスの提供時にも含まれる。受講者はまた、ヨーガ治療介入を個別化するために役立つ病因論（エティオロジー）、病態生理学および臨床症状の基本的理解を深める。

5.2.4 専門的実習、倫理および研究に関する学習モジュール

症例記録や現地調査プロジェクトの文書化のための臨床研究および継続的専門教育の基本技能が提供される。内容は以下の通り：

- ヨーガの原理と手順の分析を教え、受講者がヨーガ療法分野の最新研究や進展を把握し、それらを実習に応用する方法を理解できるようにする；
- 正確で包括的な患者記録の保持、意思決定における批判的思考、ヨーガ療法に関する科学文献（臨床ガイドラインを含む）の批評方法、適切なヨーガの実習法の選択と治療への修正方法；
- クライアントに対してストレス管理のヨーガ的概念および困難な生活状況に対処するヨーガ技法を説明するための従来のカウンセリングスキル。

5.2.5 監督付き学習

このモジュールには、監督付き実技訓練およびインターンシップの一環として患者を対象とした実践的実習法が含まれる。学習モジュールから得た実践的知識と技能、ヨーガに関する研究の解釈、エビデンスに基づくヨーガ実習の最新理解および研究能力は、インターンシップや症例ベースの学習を通じてさらに発展・評価される。受講者はまた、患者のニーズに応じた様々な健康状態に対する個別化された疾患特異的ヨーガ療法介入パッケージを作成する能力を養う。必須実習法における実習的かつ監督付き学習の推奨重点領域は付録 6 にまとめられている。

健康サービス提供における質と安全の重要性に鑑み、ヨーガの基礎および上級の専門的実習法は、国家当局が受け入れる規制的、倫理的、安全性の枠組みに従い、衛生および患者安全の原則（66,67）をヨーガ健康サービスの提供に統合しなければならない。適切に訓練された医療従事者によるヨーガサービスの提供は、ヨーガ受益者の安全を確保する鍵となる。



Modules for adapted training

Adapted training is a programme designed for people with a background in either TCI, paramedical or biomedicine. The learning modules described under essential training (basic and advanced training) can be modified by the relevant authority according to the educational background of the trainees, following assessment of their eligibility.

6.1 Adapted training for people with a background in paramedicine

6.1.1 Adapted training in Yoga to meet basic requirements

This includes learning modules on:

- the principles and concepts of Yoga (as per the basic requirements for essential training);
- the allied health sciences (other than the subject of their specialization) abbreviated according to the actual requirements of the trainee; and
- biomedicine knowledge (as per the basic requirements for essential training).

Other learning modules are the same as in the basic requirements for essential training.

6.1.2 Adapted training in Yoga to meet advanced requirements

This includes learning modules on:

- Yoga principles and concepts (as per advanced requirements for essential training);
- the allied health sciences, abbreviated according to the actual requirements of the trainee; and
- biomedicine knowledge (as per the advanced requirements for essential training).

Other learning modules are the same as in the advanced requirements for essential training.

第 6 章

適応訓練のモジュール

適応訓練は、TCI（伝統的・補完・統合医療）、準医療、または生物医学のいずれかの背景を持つ人々を対象としたプログラムである。必須訓練（基礎および上級訓練）で説明されている学習モジュールは、受講者の教育背景に応じて関連当局が適格性の評価後に修正することができる。

6.1 準医療の背景を持つ人のための適応訓練

6.1.1 基本要件を満たすためのヨーガ適応訓練

これには以下の学習モジュールが含まれる：

- ヨーガの原理と概念（必須訓練の基本要件に準ずる）；
- 受講者の実際の要件に応じて省略された関連保健科学（専門分野以外）；
- 生物医学の知識（必須訓練の基本要件に準ずる）。

その他の学習モジュールは必須訓練の基本要件と同じである。

6.1.2 上級要件を満たすためのヨーガ適応訓練

これには以下の学習モジュールが含まれる：

- ヨーガの原理と概念（必須訓練の上級要件に準ずる）；
- 受講者の実際の要件に応じて省略された関連保健科学；
- 生物医学の知識（必須訓練の上級要件に準ずる）。

その他の学習モジュールは必須訓練の上級要件と同じである。

6.2 Adapted training for people with a background in TCI

6.2.1 Adapted training in Yoga to meet basic requirements

This includes learning modules on:

- the principles and concepts of Yoga (as per the basic requirements for essential training);
- the allied health sciences (other than the subject of their specialization) abbreviated according to the actual requirements of the trainee; and
- biomedicine knowledge (as per the basic requirements for essential training).

Other learning modules are the same as in the basic requirements for essential training.

6.2.2 Adapted training in Yoga to meet advanced requirements

This includes learning modules on:

- Yoga principles and concepts (as per advanced requirements for essential training);
- the allied health sciences, abbreviated according to the actual requirements of the trainee; and
- biomedicine knowledge (as per the advanced requirements for essential training).

Other learning modules are the same as in the advanced requirements for essential training.

6.3 Adapted training for people with a background in biomedicine

6.3.1 Adapted training in Yoga to meet basic requirements

This includes learning modules on:

- Yoga principles and concepts (as per the basic requirements for essential training); and
- the allied health sciences (as per the basic requirements for essential training).

Other learning modules are the same as in the basic requirements for essential training.

6.3.2 Adapted training in Yoga to meet advanced requirements

This includes learning modules on:

- Yoga principles and concepts (as per advanced requirements for essential training); and
- the allied health sciences (as per advanced requirements for essential training).

Other learning modules are the same as in advanced requirements for essential training.

6.2 TCI（伝統的・補完代替医療）に背景を持つ人々のための適応実習法

6.2.1 基本要件を満たすためのヨーガ適応実習法

これには以下の学習モジュールが含まれる：

- ヨーガの原理と概念（必須実習法の基本要件に準拠）
- 連携保健科学（専門分野以外の科目で、受講者の実際の要件に応じて省略可能）
- 生物医学の知識（必須実習法の基本要件に準拠）

その他の学習モジュールは必須実習法の基本要件と同じである。

6.2.2 高度要件を満たすためのヨーガ適応実習法

これには以下の学習モジュールが含まれる：

- ヨーガの原理と概念（必須実習法の高度要件に準拠）
- 連携保健科学（受講者の実際の要件に応じて省略可能）
- 生物医学の知識（必須実習法の高度要件に準拠）

その他の学習モジュールは必須実習法の高度要件と同じである。

6.3 生物医学に背景を持つ人々のための適応実習法

6.3.1 基本要件を満たすためのヨーガ適応実習法

これには以下の学習モジュールが含まれる：

- ヨーガの原理と概念（必須実習法の基本要件に準拠）
- 連携保健科学（必須実習法の基本要件に準拠）

その他の学習モジュールは必須実習法の基本要件と同じである。

6.3.2 高度要件を満たすためのヨーガ適応実習法

これには以下の学習モジュールが含まれる：

- ヨーガの原理と概念（必須実習法の高度要件に準拠）
- 連携保健科学（必須実習法の高度要件に準拠）

その他の学習モジュールは必須実習法の高度要件と同じである。

6.4 Suggested levels of training for different educational backgrounds

Table 1. Suggested levels of training for different educational backgrounds.

Educational background	To provide Yoga services to promote health and well-being (basic level training)	To provide Yoga services as a health and therapeutic intervention (advanced level training)
People with no medical background	Basic level training – Modules for essential training in Yoga	Advanced level training – Modules for essential training in Yoga
People with a background in paramedicine	Basic level training – Modules for adapted training in Yoga	Advanced level training – Modules for adapted training in Yoga
People with a formal education background in traditional and complementary medicine	Basic level training – Modules for adapted training in Yoga	Advanced level training – Modules for adapted training in Yoga
People with a formal education background in biomedicine	Basic level training – Modules for adapted training in Yoga	Advanced level training – Modules for adapted training in Yoga

6.4 さまざまな教育背景に応じた推奨訓練レベル

表 1. さまざまな教育背景に応じた推奨訓練レベル

教育背景	健康と福祉の促進のためのヨーガサービス提供（基礎レベル訓練）	健康および治療介入としてのヨーガサービス提供（上級レベル訓練）
医療背景のない人々	基礎レベル訓練 – ヨーガの必須訓練モジュール	上級レベル訓練 – ヨーガの必須訓練モジュール
パラメディシンの背景を持つ人々	基礎レベル訓練 – ヨーガの適応訓練モジュール	上級レベル訓練 – ヨーガの適応訓練モジュール
伝統医療および補完医療の正式な教育背景を持つ人々	基礎レベル訓練 – ヨーガの適応訓練モジュール	上級レベル訓練 – ヨーガの適応訓練モジュール
生物医学の正式な教育背景を持つ人々	基礎レベル訓練 – ヨーガの適応訓練モジュール	上級レベル訓練 – ヨーガの適応訓練モジュール



References

1. WHO traditional medicine strategy 2014–2023. Geneva: World Health Organization; 2014 (<https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/16362a42-6583-4601-a7da-d0ed6bc39108/content>).
2. WHO global report on traditional and complementary medicine 2019. Geneva: World Health Organization; 2019 (<https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/a5de1ce2-b5c1-4c5d-b529-339bc5c47e24/content>).
3. Nominations for the Representative List of the Intangible Cultural Heritage of Humanity [website]. Paris: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization; 2016 (<https://ich.unesco.org/en/RL/Yoga-01163>, accessed 21 May 2025).
4. Morarji Desai National Institute of Yoga, WHO. 2023. Consumer Information on Proper Use of Yoga: activity of WHO CC-TM (Yoga)-IND 118. New Delhi; WHO CC-TM (Yoga)-IND 118; 2023 (<https://www.yogamdniy.nic.in/files/pdf/Consumer-Information-on-Proper-Use-of-Yoga.pdf>, accessed 26 May 2025).
5. Ministry of Ayush, Government of India. Common Yoga Protocol: International Day of Yoga. New Delhi: Government of India; 2024. ([https://www.Yogamdniy.nic.in/ckfinder/userfiles/files/Common%20Yoga%20Protocol%20Book%20_%20English%20\(1\).pdf](https://www.Yogamdniy.nic.in/ckfinder/userfiles/files/Common%20Yoga%20Protocol%20Book%20_%20English%20(1).pdf), accessed 26 May 2025).
6. Chawla V, Brems C, Freeman H, Ravindran A, Noordsy DL. The future of Yoga for mental health-care. *Int J Yoga*. 2023 Jan 1;16(1):38-41. https://doi.org/10.4103/ijoy.ijoy_25_23.
7. Sengupta P. Health impacts of Yoga and pranayama: A state-of-the-art review. *Int J Prev Med*. 2012 Jul;3(7):444. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3415184/>.
8. Rajapurkar M V. Yoga And Research – Plea For A New Approach. *Anc Sci Life*. 1990 Jul;10(1):40. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3331259/>.
9. Resolution 69/131: International Day of Yoga. 69th Plenary Meeting. New York City: United Nations; 2014 (<https://docs.un.org/en/A/RES/69/131>, accessed 21 May 2025).
10. Manjunath NK. The Transformative Impact of the International Day of Yoga. *Int J Yoga*. 2023 Jan;16(1):1. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10424276/>.
11. SC V. The Aṣṭadhyāyī of Paṇini. Allahbad: India Press; 1898 <https://archive.org/details/ashtadhyayi/ashtadhyayi0/>, accessed 21 May 2025.
12. Taimni IK. The Science Of Yoga The Yoga-Sutras Of Patanjali In Sanskrit With Transliteration In Roman, Translation And Commentary In English. Chennai: The Theosophical Publishing House; 2010. Xiii, 448. (<https://archive.org/details/TheScienceOfYogaI.K.Taimini/page/n8/mode/1up>).
13. Saraswati SD. Bhagavad Gita Vol 2. Chennai: Arsh Vidya Research and Publication; 2012 (<https://jnanapravaha.in/resources-bhagavad-gita-home-study/>, accessed 7 October 2025).

参考文献

1. WHO 伝統医療戦略 2014-2023。ジュネーブ：世界保健機関；
2014 年 (<https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/16362a42-6583-4601-a7da-d0ed6bc39108/content>)。
2. WHO 伝統医療および補完医療に関する世界報告 2019。ジュネーブ：世界保健機関；
2019 年 (<https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/a5de1ce2-b5c1-4c5d-b529-339bc5c47e24/content>)。
3. 無形文化遺産代表リストへの推薦 [ウェブサイト]。パリ：国際連合教育科学文化機関 (UNESCO)；
2016 年 (<https://ich.unesco.org/en/RL/Yoga-01163>、2025 年 5 月 21 日アクセス)。
4. モラルジ・デサイ国立ヨーガ研究所、WHO。2023 年。ヨーガの適切な使用に関する消費者情報：WHO CC-TM (Yoga) -IND 118 の活動。ニューデリー；WHO CC-TM (Yoga) -IND 118；2023 年 (<https://www.yogamdnny.nic.in/files/pdf/Consumer-Information-on-Proper-Use-of-Yoga.pdf>、2025 年 5 月 26 日アクセス)。
5. インド政府アユルヴェーダ省。共通ヨーガプロトコル：国際ヨーガの日。ニューデリー：インド政府；2024 年。
([https://www.Yogamdnny.nic.in/ckfinder/userfiles/files/Common%20Yoga%20Protocol%20Book%20_%20English%20\(1\).pdf](https://www.Yogamdnny.nic.in/ckfinder/userfiles/files/Common%20Yoga%20Protocol%20Book%20_%20English%20(1).pdf)、2025 年 5 月 26 日アクセス)。
6. Chawla V, Brems C, Freeman H, Ravindran A, Noordsy DL. 精神保健ケアにおけるヨーガの未来。Int J Yoga.
2023 年 1 月 1 日；16(1):38-41。 https://doi.org/10.4103/ijoy.ijoy_25_23。
7. Sengupta P. ヨーガとプラナーヤーマの健康への影響：最先端レビュー。Int J Prev Med.
2012 年 7 月；3(7):444。 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3415184/>。
8. Rajapurkar M V. ヨーガと研究—新たなアプローチの提唱。Anc Sci Life.
1990 年 7 月；10(1):40。 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3331259/>。
9. 決議 69/131：国際ヨーガの日。第 69 回全体会議。ニューヨーク市：国連；
2014 年 (<https://docs.un.org/en/A/RES/69/131>、2025 年 5 月 21 日アクセス)。
10. Manjunath NK. 国際ヨーガの日の変革的影響。Int J Yoga.
2023 年 1 月；16(1):1。 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10424276/>。
11. SC V. パーニニのアシュターディヤーヤ (Ar8]r8]ādhyāyī)。アラハバード：インドプレス；
1898 年 <https://archive.org/details/ashtadhyayi/ashtadhyayi0/>、2025 年 5 月 21 日アクセス。
12. Taimni IK. ヨーガの科学：パタンジャリのヨーガスートラ (Yoga-Sutras of Patanjali) サンスクリット原文、ローマ字転写、
英語訳および解説。チェンナイ：神智学出版所；2010 年。Xiii, 448 頁。
(<https://archive.org/details/TheScienceOfYogaI.K.Taimini/page/n8/mode/1up>)。
13. Saraswati SD. バガヴァッド・ギーター第 2 巻。チェンナイ：アルシュ・ヴィディヤ研究出版；
2012 年 (<https://jna.napravaha.in/resources-bhagavad-gita-home-study/>、2025 年 10 月 7 日アクセス)。

14. Aurobindo S. The Synthesis of Yoga. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram Trust; 1999 (https://sriarobindo.co.in/workings/sa/37_23_24/the_synthesis_of_yoga_23_24.pdf, accessed 7 October 2025).
15. Larson GJ, Bhattacharya RS, Encyclopedia of Indian Philosophies. Yoga: India's Philosophy of Meditation. Vol XII. Motilal Banarasidass Publishers Private Limited; 2008 (https://archive.org/details/encyclopediaofindianphilosophyvolume12yogaindiasphilosophyofmeditationgeralds_601_p/page/4/mode/2up).
16. Basavaraddi Ishwar V. Yoga: Its Origin, History and Development. 2015 (https://www.yogamdny.nic.in/files/publication/publication_6579a5a0779a31702471072.pdf).
17. Penman S, Cohen M, Stevens P, Jackson S. Yoga in Australia: Results of a national survey. *Int J Yoga*. 2012;5(2):92. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22869991/>.
18. Saraswati SS. Taittiriya Upanishad: With the Commentary of Shankaracharya. Bihar School of Yoga; 1984.
19. Vivekananda S. The Complete Works of Swami Vivekananda (Vols. 1–9). Advaita Ashrama; 2015.
20. Mooventhan A, Nivethitha L. History, philosophy/concept, techniques of yoga and its effects on various systems of the body. *Yoga Mimamsa*. 2020 Jul 1;52(2):76–83. doi: 10.4103/ym.ym_13_.
21. Jung YH, Lee GL. Current Status and Development Direction Through a Review of Yoga Therapy Literature. *Journal of Naturopathy*. 2022 Mar 31;11(1):68–78 (<http://journal.knaturopathy.org/read.php?pageGubun=journalsearch&pageNm=article&search=&journal=Vol.11%20No.1&code=409677&issue=30915&Page=1&year=2022&searchType=&searchValue=>).
22. Bryant EF. The Yoga sūtras of Patañjali: a new edition, translation, and commentary with insights from the traditional commentators. New York: North Point Press; 2009 (<https://philpapers.org/rec/BRYTYS>, accessed 24 May 2025).
23. Sarasvati B. Yoga sutras: the textbook of Yoga psychology. New York: Anchor Press; 1973 (<https://philpapers.org/rec/SARYST>, accessed 24 May 2025).
24. Malhotra, A. K. An Introduction to Yoga Philosophy: an annotated translation of the yoga Sutras. Aldershot: Ashgate Publishing Limited; 2001.
25. Freeman H, Vladagina N, Razmjou E, Brems C. Yoga in Print Media: Missing the Heart of the Practice. *Int J Yoga*. 2017;10(3):160. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5793011/>.
26. Ramirez-Duran, D., Stokes, H., & Kern, M. L. (2022). Going within, between and beyond: An exploration of regular Ashtanga Yoga practitioners' conceptualizations of five dimensions of wellbeing. *Frontiers in psychology*, 13, 1018620. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1018620>.
27. Constitution of the World Health Organization [website] (<https://www.who.int/about/governance/constitution>, accessed 21 May 2025).
28. Elgaddal N, Weeks JD. Yoga Among Adults Age 18 and Older: United States, 2022. NCHS Data Brief. 2024 Jun 1;(501):10.15620/cdc/156474. doi: 10.15620/cdc/156474.
29. Bhavanani A. Role of yoga in prevention and management of lifestyle disorders. *Yoga Mimamsa*. 2017;49(2):42–47. https://journals.lww.com/yomi/fulltext/2017/49020/role_of_Yoga_in_prevention_and_management_of.2.aspx.
30. Aggarwal M, Bozkurt B, Panjra G, Aggarwal B, Ostfeld RJ, Barnard ND, et al. Lifestyle Modifications for Preventing and Treating Heart Failure. *J Am Coll Cardiol*. 2018 Nov 6;72(19):2391–405. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30384895/>.
31. R. Nagarathna and H. R. Nagendra, Integrated Approach of Yoga Therapy for Positive Health. Bangalore: Swami Vivekananda Yoga Prakashana; 2008. (<https://archive.org/details/integratedapproachofyogatherapy/page/n5/mode/2up>).

14. Aurobindo S. ヨーガの総合 (The Synthesis of Yoga) . Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram Trust; 1999
(https://sriarobindo.co.in/workings/sa/37_23_24/the_synthesis_of_yoga_23_24.pdf, accessed 7 October 2025).
15. Larson GJ, Bhattacharya RS, Encyclopedia of Indian Philosophies. ヨーガ：インドの瞑想哲学 (Yoga: India's Philosophy of Meditation) . Vol XII. Motilal Banarasidass Publishers Private Limited; 2008 (https://archive.org/details/encyclopedia_of_indianphilosophy_volume12yoga_indias_philosophy_of_meditation_gerald_lars_601_p/page/4/mode/2up).
16. Basavaraddi Ishwar V. ヨーガ：その起源、歴史および発展 (Yoga: Its Origin, History and Development) . 2015 (https://www.yogamdny.nic.in/files/publication/publication_6579a5a0779a31702471072.pdf).
17. Penman S, Cohen M, Stevens P, Jackson S. オーストラリアにおけるヨーガ：全国調査の結果 (Yoga in Australia: Results of a national survey) . Int J Yoga. 2012;5(2):92. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22869991/>.
18. Saraswati SS. Taittiriya Upanishad: With the Commentary of Shankaracharya. Bihar School of Yoga; 1984.
19. Vivekananda S. The Complete Works of Swami Vivekananda (Vols. 1-9). Advaita Ashrama; 2015.
20. Mooventhan A, Nivethitha L. ヨーガの歴史・哲学／概念・技法とその身体各系統への影響 (History, philosophy/concept, techniques of yoga and its effects on various systems of the body) . Yoga Mimamsa. 2020 Jul 1;52(2):76-83. doi: 10.4103/ym.ym_13_.
21. Jung YH, Lee GL. ヨーガ療法文献のレビューを通じた現状と発展方向 (Current Status and Development Direction Through a Review of Yoga Therapy Literature) . Journal of Naturopathy. 2022 Mar 31;11(1):68-78 (<http://journal.knaturopathy.org/read.php?pageGubun=journalsearch&pageNm=article&search=&journal=Vol.11%20No.1&code=409677&issue=30915&Page=1&year=2022&searchType=&searchValue=>).
22. Bryant EF. パタンジャリのヨーガ・スートラ：伝統的注釈者の洞察を交えた新版・翻訳・解説 (The Yoga sutras of Patañjali: a new edition, translation, and commentary with insights from the traditional commentators) . New York: North Point Press; 2009 (<https://philpapers.org/rec/BRYTYS>, accessed 24 May 2025).
23. Sarasvati B. ヨーガ・スートラ：ヨーガ心理学の教科書 (Yoga sutras: the textbook of Yoga psychology) . New York: Anchor Press; 1973 (<https://philpapers.org/rec/SARYST>, accessed 24 May 2025).
24. Malhotra, A. K. ヨーガ哲学入門：ヨーガ・スートラの注釈付き翻訳 (An Introduction to Yoga Philosophy: an annotated translation of the yoga Sutras) . Aldershot: Ashgate Publishing Limited; 2001.
25. Freeman H, Vladagina N, Razmjou E, Brems C. 印刷メディアにおけるヨーガ：実践の核心を見失っている (Yoga in Print Media: Missing the Heart of the Practice) . Int J Yoga. 2017;10(3):160. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5793011/>.
26. Ramirez-Duran, D., Stokes, H., & Kern, M. L. (2022). 内へ、間へ、そして彼方へ：アシュタンガヨーガ実践者によるウェルビーイング 5 次元の概念化に関する探究 (Going within, between and beyond: An exploration of regular Ashtanga Yoga practitioners' conceptualizations of five dimensions of wellbeing) . Frontiers in psychology, 13, 1018620. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1018620>.
27. Constitution of the World Health Organization [website] (<https://www.who.int/about/governance/constitution>, accessed 21 May 2025).
28. Elgaddal N, Weeks JD. 18 歳以上の成人におけるヨーガ：米国、2022 年 (Yoga Among Adults Age 18 and Older: United States, 2022) . NCHS Data Brief. 2024 Jun 1;(501):10.15620/cdc/156474. doi: 10.15620/cdc/156474.
29. Bhavanani A. 生活習慣病の予防と管理におけるヨーガの役割 (Role of yoga in prevention and management of lifestyle disorders) . Yoga Mimamsa. 2017;49(2):42-47. https://journals.lww.com/yomi/fulltext/2017/49020/role_of_Yoga_in_prevention_and_management_of.2.aspx.
30. Aggarwal M, Bozkurt B, Panjraht G, Aggarwal B, Ostfeld RJ, Barnard ND, et al. 心不全の予防と治療のための生活習慣改善 (Lifestyle Modifications for Preventing and Treating Heart Failure) . J Am Coll Cardiol. 2018 Nov 6;72(19):2391-405. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30384895/>.
31. R. Nagarathna and H. R. Nagendra, ポジティブヘルスのためのヨーガ療法統合的アプローチ (Integrated Approach of Yoga Therapy for Positive Health) . Bangalore: Swami Vivekananda Yoga Prakashana; 2008. (<https://archive.org/details/integratedapproachofyogatherapy/page/n5/mode/2up>

32. Gothe NP, McAuley E. Yoga is as Good as Stretching-Strengthening Exercises in Improving Functional Fitness Outcomes: Results From a Randomized Controlled Trial. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*. 2016 Mar;71(3):406–11. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26297940/>.
33. Yamamoto-Morimoto K, Horibe S, Takao R, Anami K. Positive Effects of Yoga on Physical and Respiratory Functions in Healthy Inactive Middle-Aged People. *Int J Yoga*. 2019;12(1):62. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6329219/>.
34. Lim SA, Cheong KJ. Regular Yoga Practice Improves Antioxidant Status, Immune Function, and Stress Hormone Releases in Young Healthy People: A Randomized, Double-Blind, Controlled Pilot Study. *J Altern Complement Med*. 2015 Sep 1;21(9):530–8. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26181573/>.
35. Daly LA, Haden SC, Hagins M, Papouchis N, Ramirez PM. Yoga and emotion regulation in high school students: A randomized controlled trial. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2015 Aug 19;794298. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26356561/>.
36. Kwok JYY, Kwan JCY, Auyeung M, Mok VCT, Lau CKY, Choi KC, et al. Effects of Mindfulness Yoga vs Stretching and Resistance Training Exercises on Anxiety and Depression for People with Parkinson Disease: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Neurol*. 2019 Jul 1;76(7):755–63. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30958514/>.
37. Csala B, Springinsfeld CM, Köteles F. The Relationship Between Yoga and Spirituality: A Systematic Review of Empirical Research. *Front Psychol*. 2021 Aug 2;12:695939. doi: 10.3389/fpsyg.2021.695939.
38. Takemura N, Chung KC, Kwok JY, Fong DYT. Effect of Yoga on Psychological and Spiritual Outcomes in Cancer Patients: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials with Meta-Regression. *Psychother Psychosom*. 2025;94(4):289-301. doi: 10.1159/000545697.
39. Monk-Turner E, Turner C. Does yoga shape body, mind and spiritual health and happiness: Differences between yoga practitioners and college students. *Int J Yoga*. 2010 Jul;3(2):48-54. doi: 10.4103/0973-6131.72630.
40. Vollbehr NK, Bartels-Velthuis AA, Nauta MH, Castelein S, Steenhuis LA, Hoenders HR, Ostafin BD. Hatha Yoga for acute, chronic and/or treatment-resistant mood and anxiety disorders: A systematic review and meta-analysis. *PLOS one*. 2018 Oct 1;13(10):e0204925. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0204925>.
41. Anheyer D, Haller H, Lauche R, Dobos G, Cramer H. Yoga for treating low back pain: a systematic review and meta-analysis. *Pain*. 2022 Apr 1;163(4):e504-17. <https://doi.org/10.1097/j.pain.0000000000002416>.
42. Cramer H, Langhorst J, Dobos G, Lauche R. Yoga for metabolic syndrome: A systematic review and meta-analysis. *Eur J Prev Cardiol*. 2016 Dec 1;23(18):1982-93. <https://doi.org/10.1177/2047487316665729>.
43. Manchanda SC. Yoga—A promising technique to control cardiovascular disease. *Indian Heart J*. 2014 Sep;66(5):487. https://doi.org/10.4103/ijoy.IJOY_6_18.
44. Sharma KS, Choudhary NR, Subramanya P. Evidence base of Yoga studies on cardiovascular health: A bibliometric analysis. *Int J Yoga*. 2019 May 1;12(2):162- 71. https://doi.org/10.4103/ijoy.IJOY_6_18.
45. Mishra SK, Singh P, Bunch SJ, Zhang R. The therapeutic value of Yoga in neurological disorders. *Ann Indian Acad Neurol*. 2012 Oct 1;15(4):247-54. <https://doi.org/10.4103/0972-2327.104328>.
46. Mooventhana A, Nivethitha L. Evidence based effects of Yoga in neurological disorders. *J Clin Neurosci*. 2017 Sep 1;43:61-7 <https://doi.org/10.1016/j.jocn.2017.05.012>.
47. Kolasinski SL, Neogi T, Hochberg MC, Oatis C, Guyatt G, Block J, Callahan L, Copenhaver C, Dodge C, Felson D, Gellar K. 2019 American College of Rheumatology/Arthritis Foundation guideline for the management of osteoarthritis of the hand, hip, and knee. *Arthritis Rheumatol*. 2020 Feb;72(2):220-33. <https://doi.org/10.1002/art.41142>.

32. Gothe NP, McAuley E. ヨーガは機能的フィットネスの改善においてストレッチ・強化運動と同等である：ランダム化比較試験の結果。J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2016 年 3 月 ;71(3):406-11. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26297940/>.
33. Yamamoto-Morimoto K, Horibe S, Takao R, Anami K. 健康な非活動的中年者におけるヨーガの肉体機能および呼吸機能に対する肯定的効果。Int J Yoga. 2019;12(1):62. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6329219/>.
34. Lim SA, Cheong KJ. 定期的なヨーガ実習は若年健康者の抗酸化状態、免疫機能およびストレスホルモン分泌を改善する：ランダム化二重盲検対照パイロット研究。J Altern Complement Med. 2015 年 9 月 1 日 ;21(9):530-8. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26181573/>.
35. Daly LA, Haden SC, Hagins M, Papouchis N, Ramirez PM. 高校生におけるヨーガと感情調節：ランダム化比較試験。Evid Based Complement Alternat Med. 2015 年 8 月 19 日 ;794298. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26356561/>.
36. Kwok JYY, Kwan JCY, Auyeung M, Mok VCT, Lau CKY, Choi KC, 他 . パーキンソン病患者の不安およびうつに対するマインドフルネスヨーガとストレッチ・抵抗運動の効果：ランダム化臨床試験。JAMA Neurol. 2019 年 7 月 1 日 ;76(7):755-63. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30958514/>.
37. Csala B, Springinsfeld CM, Köteles F. ヨーガとスピリチュアリティの関係：実証研究の系統的レビュー。Front Psychol. 2021 年 8 月 2 日 ;12:695939. doi: 10.3389/fpsyg.2021.695939.
38. Takemura N, Chung KC, Kwok JY, Fong DYT. がん患者における心理的および精神的アウトカムに対するヨーガの効果：ランダム化比較試験の系統的レビューおよびメタアナリシスとメタ回帰。Psychother Psychosom. 2025;94(4):289-301. doi: 10.1159/000545697.
39. Monk-Turner E, Turner C. ヨーガは肉体、心、精神の健康と幸福を形成するか：ヨーガ実習者と大学生の違い。Int J Yoga. 2010 年 7 月 ;3(2):48-54. doi: 10.4103/0973-6131.72630.
40. Vollbrecht NK, Bartels-Velthuis AA, Nauta MH, Castelein S, Steenhuis LA, Hoenders HR, Ostafin BD. 急性、慢性および / または治療抵抗性の気分障害および不安障害に対するハタヨーガ：系統的レビューおよびメタアナリシス。PLOS one. 2018 年 10 月 1 日 ;13(10):e0204925. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0204925>.
41. Anheyer D, Haller H, Lauche R, Dobos G, Cramer H. 腰痛治療のためのヨーガ：系統的レビューおよびメタアナリシス。Pain. 2022 年 4 月 1 日 ;163(4):e504-17. <https://doi.org/10.1097/j.pain.0000000000002416>.
42. Cramer H, Langhorst J, Dobos G, Lauche R. 代謝症候群に対するヨーガ：系統的レビューおよびメタアナリシス。Eur J Prev Cardiol. 2016 年 12 月 1 日 ;23(18):1982-93. <https://doi.org/10.1177/2047487316665729>.
43. Manchanda SC. ヨーガー心血管疾患を制御する有望な技術。Indian Heart J. 2014 年 9 月 ;66(5):487. https://doi.org/10.4103/ijoy.IJOY_6_18.
44. Sharma KS, Choudhary NR, Subramanya P. 心血管健康に関するヨーガ研究のエビデンスベース：文献計量分析。Int J Yoga. 2019 年 5 月 1 日 ;12(2):162-71. https://doi.org/10.4103/ijoy.IJOY_6_18.
45. Mishra SK, Singh P, Bunch SJ, Zhang R. 神経疾患におけるヨーガの治療的価値。Ann Indian Acad Neurol. 2012 年 10 月 1 日 ;15(4):247-54. <https://doi.org/10.4103/0972-2327.104328>.
46. Mooventhan A, Nivethitha L. 神経疾患に対するヨーガのエビデンスに基づく効果。J Clin Neurosci. 2017 年 9 月 1 日 ;43:61-7 <https://doi.org/10.1016/j.jocn.2017.05.012>.
47. Kolasinski SL, Neogi T, Hochberg MC, Oatis C, Guyatt G, Block J, Callahan L, Copenhaber C, Dodge C, Felson D, Gelller K. 2019 年アメリカリウマチ学会 / 関節炎財団による手、股関節および膝の変形性関節症管理ガイドライン。Arthritis Rheumatol. 2020 年 2 月 ;72(2):220-33. <https://doi.org/10.1002/art.41142>.

48. Gaseem A, Wilt TJ, McLean RM, Forciea MA. Noninvasive treatments for acute, subacute, and chronic low back pain: A clinical practice guideline from the American College of Physicians. *Ann Intern Med*. 2017 Apr 4;166(7):514–30. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28192789/>.
49. National Guideline Centre. Low Back Pain and Sciatica in Over 16s: Assessment and Management. London: National Institute for Health and Care Excellence; 2016. (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27929617/>).
50. Nadholta P, Kumar S, Anand A. Yoga for control of progression in the early stage of NCDs. *Ann Neurosci*. 2023 Apr;30(2):79-83. <https://doi.org/10.1177/09727531231161995>.
51. Piekorz Z, Radzimińska A, Lewandowski A, Ossowski R. Quality of Life in Yoga Practitioners—Research Conducted on a Population of Polish Yogis. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Sep 23;19(19):12023. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912023>.
52. El-Hashimi D, Gorey KM. Yoga-specific enhancement of quality of life among women with breast cancer: systematic review and exploratory meta-analysis of randomized controlled trials. *J Evid Based Integr Med*. 2019 Feb 20;24:2515690X19828325. <https://doi.org/10.1177/2515690X19828325>.
53. Lu J, Kang J, Huang H, Xie C, Hu J, Yu Y, Jin Y, Wen Y. The impact of Yoga on patients with knee osteoarthritis: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *PLOS one*. 2024 May 16;19(5):e0303641. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0303641>.
54. Niu N, Huang R, Zhao J, Zeng Y. Health benefits of Yoga for cancer survivors: an updated systematic review and meta-analysis. *Asia Pac J Oncol Nurs*. 2024 Mar 1;11(3):100316. <https://doi.org/10.1016/j.apjon.2023.100316>.
55. Bhargav, H., Holla, B., Ramakrishna, K. K., Shivakumar, V., Gokulakrishnan, K., Varambally, S., & Gangadhar, B. N. Yoga and Integrative Healthcare: Lessons from the National Institute of Mental Health and Neurosciences (NIMHANS) in India. *Int J Yoga*. 15(2), 150–157. doi: 10.4103/ijoy.ijoy_56_22.
56. Mondal H, Komaraju SL, Muralidharan S. Global and Indian research trends on Yoga: Insights from WHO trial registry. *Bioinformation*. 2025 Jan 31;21(1):30. <https://doi.org/10.6026/973206300210030>.
57. Clarke TC, Barnes PM, Black LI, Stussman BJ, Nahin RL. Use of Yoga, Meditation, and Chiropractors Among U.S. Adults Aged 18 and Over - PubMed. *NCHS Data Brief*. 2018 Nov;(325):1-8. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30475686/>.
58. Significant Yoga Statistics: 2020/2021 Benefits, Facts & Trends. In: Compare Camp [website] (<https://comparecamp.com/Yoga-statistics/>, accessed 21 May 2025).
59. Zhang Y, Lauche R, Cramer H, Munk N, Dennis JA. Increasing Trend of Yoga Practice Among U.S. Adults From 2002 to 2017. *J Altern Complement Med*. 2021 Sep;27(9):778-785. doi: 10.1089/acm.2020.0506. Epub 2021 Jun 1. PMID: 34076530
60. Saper, R. B., Eisenberg, D. M., Davis, R. B., Culpepper, L., & Phillips, R. S. (2004). Prevalence and patterns of adult yoga use in the United States: results of a national survey. *Altern Ther Health Med*, 10(2), 44–49.
61. Cramer H. Yoga in Germany-results of a nationally representative survey. *Forsch Komplementarmed*. 2015 Sep 15;22(5):304-10. <https://doi.org/10.1159/000439468>.
62. The IDY Handbook Reference for organizers of promotional activities for International Day of Yoga (IDY) 2025. Ministry of Ayush; n.d (<https://www.Yogamdniiy.nic.in/ckfinder/userfiles/files/IDY-Handbook%20English-2025-AllNew.pdf>, accessed 20 May 2025).
63. Butzer B, Ebert M, Telles S, Khalsa SB. School-based Yoga programs in the United States: A survey. *Adv Mind Body Med*. 2015;29(4):18. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26535474/>.

48. Qaseem A, Wilt TJ, McLean RM, Forciea MA. 急性、亜急性および慢性腰痛に対する非侵襲的治療：American College of Physicians（米国内科医師会）による臨床実習ガイドライン。Ann Intern Med. 2017 年 4 月 4 日 ;166(7):514-30. <http://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28192789/>.
49. National Guideline Centre. 16 歳以上の腰痛および坐骨神経痛：評価と管理。ロンドン：National Institute for Health and Care Excellence（英国国立医療技術評価機構）；2016 年。（<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27929617/>）
50. Nadholta P, Kumar S, Anand A. NCDs（非感染性疾患）の初期段階の進行制御のためのヨーガ。Ann Neurosci. 2023 年 4 月 ;30(2):79-83. <https://doi.org/10.1177/09727531231161995>.
51. Piekorz Z, Radzimińska A, Lewandowski A, Ossowski R. ヨーガ実習者の生活の質—ポーランドのヨギ集団を対象とした研究。Int J Environ Res Public Health. 2022 年 9 月 23 日 ;19(19):12023. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912023>.
52. El-Hashimi D, Gorey KM. 乳がん女性におけるヨーガ特有の生活の質向上：ランダム化比較試験の系統的レビューおよび探索的メタアナリシス。J Evid Based Integr Med. 2019 年 2 月 20 日 ;24:2515690X19828325. <https://doi.org/10.1177/2515690X19828325>.
53. Lu J, Kang J, Huang H, Xie C, Hu J, Yu Y, Jin Y, Wen Y. 膝変形性関節症患者に対するヨーガの影響：ランダム化比較試験の系統的レビューおよびメタアナリシス。PLOS one. 2024 年 5 月 16 日 ;19(5):e0303641. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0303641>.
54. Niu N, Huang R, Zhao J, Zeng Y. がん生存者に対するヨーガの健康効果：最新の系統的レビューおよびメタアナリシス。Asia Pac J Oncol Nurs. 2024 年 3 月 1 日 ;11(3):100316. <https://doi.org/10.1016/j.apjon.2023.100316>.
55. Bhargav H, Holla B, Ramakrishna KK, Shivakumar V, Gokulakrishnan K, Varambally S, Gangadhar BN. ヨーガと統合医療：インド国立精神神経科学研究所（NIMHANS）からの教訓。Int J Yoga. 15(2), 150-157. doi: 10.4103/ijoy.ijoy_56_22.
56. Mondal H, Komarraju SL, Muralidharan S. ヨーガに関する世界およびインドの研究動向：WHO 試験登録からの洞察。Bioinformation. 2025 年 1 月 31 日 ;21(1):30. <https://doi.org/10.6026/973206300210030>.
57. Clarke TC, Barnes PM, Black LI, Stussman BJ, Nahin RL. 米国成人（18 歳以上）におけるヨーガ、瞑想、カイロプラクターの利用状況 - PubMed. NCHS Data Brief. 2018 年 11 月 ;(325):1-8. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30475686/>
58. Significant Yoga Statistics: 2020/2021 Benefits, Facts & Trends. Compare Camp [ウェブサイト] (<https://comparecamp.com/Yoga-statistics/>, 2025 年 5 月 21 日アクセス).
59. Zhang Y, Lauche R, Cramer H, Munk N, Dennis JA. 2002 年から 2017 年にかけての米国成人におけるヨーガ実習の増加傾向。J Altern Complement Med. 2021 年 9 月 ;27(9):778-785. doi: 10.1089/acm.2020.0506. Epub 2021 年 6 月 1 日 . PMID: 34076530
60. Saper RB, Eisenberg DM, Davis RB, Culpepper L, Phillips RS. 米国成人におけるヨーガ利用の有病率とパターン：全国調査の結果。Altern Ther Health Med. 2004;10(2):44-49.
61. Cramer H. ドイツにおけるヨーガー—全国代表調査の結果。Forsch Komplementarmed. 2015 年 9 月 15 日 ;22(5):304-10 <https://doi.org/10.1159/000439468>.
62. International Day of Yoga (IDY) 2025 の普及活動主催者向け IDY ハンドブックリファレンス。Ministry of Ayush（インド伝統医療省）；日付不明 (<https://www.Yogamdnij.nic.in/ckfinder/userfiles/files/IDY-Handbook%20English-2025-AllNew.pdf>, 2025 年 5 月 20 日アクセス).
63. Butzer B, Ebert M, Telles S, Khalsa SB. 米国における学校ベースのヨーガプログラム：調査。Adv Mind Body Med. 2015;29(4):18. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26535474/>.

64. Nepal Introduces Yoga in School Curriculum Accessed at <https://www.who.int/nepal/news/detail/13-10-2019-nepal-to-introduce-ayurveda-and-yoga-education-in-schools>.
65. Cheetham G, Chivers G. Towards a holistic model of professional competence. Journal of European industrial training. 1996 Jul 1;20(5):20-30. <https://doi.org/10.1108/03090599610119692>.
66. Patient safety curriculum guide: multi-professional edition. Geneva: World Health Organization; 2011 (<https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/5b9f8b65-3b92-46b9-9e12-aab1dc9070f3/content>)
67. Hand hygiene in outpatient and home-based care and long-term care facilities: a guide to the application of the WHO multimodal hand hygiene improvement strategy and the “My Five Moments For Hand Hygiene” approach. Geneva: World Health Organization; 2012 (<https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/1f957af6-dbd4-4d31-b212-da8affcb3be8/content>).

64. ネパール、学校カリキュラムにヨーガを導入 <https://www.who.int/nepal/news/detail/13-10-2019-nepal-to-introduce-ayurveda-and-yoga-education-in-schools> でアクセス。
65. Cheetham G, Chivers G. プロフェッショナル能力のホリスティックモデルに向けて。Journal of European industrial training. 1996 年 7 月 1 日 ;20(5):20-30. <https://doi.org/10.1108/03090599610119692>.
66. 患者安全カリキュラムガイド：多職種版。ジュネーブ：世界保健機関（WHO）；2011 年（<https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/5b9f8b65-3b92-46b9-9e12-aab1dc9070f3/content>）
67. 外来および在宅ケア、長期ケア施設における手指衛生：WHO 多面的手指衛生改善戦略および「My Five Moments For Hand Hygiene」アプローチの適用ガイド。ジュネーブ：世界保健機関（WHO）；2012 年（<https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/1f957af6-dbdf-4d31-b212-da8affcb3be8/content>）。



Bibliography

1. Advanced diploma of holistic classical Yoga practices [website]. Brisbane: International College of Queensland; 2022 (<https://training.gov.au/training/details/11122NAT/summary>).
2. Bachelor of Science (Yoga Studies and Meditation) [website]. Seoul: Wonkwang Digital University; 2022 (<https://www.wdu.ac.kr/eng/departement/Yoga.do>).
3. Chattopadhyay K, Mishra P, Singh K, Harris T, Hamer M, Greenfield SM et al. Yoga programme for type-2 diabetes prevention (YOGA-DP) among high-risk people in India: A multicentre feasibility randomised controlled trial protocol. *BMJ Open*. 2020;10(9):e036277. doi: 10.1136/bmjopen-2019-036277.
4. Common Yoga Protocol: International Day of Yoga. New Delhi: Ministry of Ayush (Government of India); n.d. ([https://yogamdnii.nic.in/ckfinder/userfiles/files/CYP%20-%20English%202025%20\(1\).pdf](https://yogamdnii.nic.in/ckfinder/userfiles/files/CYP%20-%20English%202025%20(1).pdf)).
5. Cramer H, Ward L, Saper R, Fishbein D, Dobos G, Lauche R. The safety of Yoga: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Am J Epidemiol*. 2015;182(4):281–93. doi: 10.1093/aje/kwv071.
6. Cravens RH, Desikachar TKV. Health, healing and beyond: Yoga and the living tradition of T. Krishnamacharya. Stuttgart: Farrar, Straus and Giroux; 2011.
7. Digambaraji S, Gharote ML. Gheranda Samhita. 2nd ed. Lonavala: Kaivalyadhama; 1997 (<https://terebess.hu/keletkultinfo/lexikon/Gheranda-Samhita.pdf>).
8. Jeter PE, Slutsky J, Singh N, Khalsa SB. Yoga as a therapeutic intervention: A bibliometric analysis of published research studies from 1967 to 2013. *J Altern Complement Med*. 2015;21(10):586–92. doi:10.1089/acm.2015.0057.
9. MA in traditions of Yoga and meditation [website]. London: School of Oriental and African Studies, University of London; 2022 (<https://unischolars.com/universities/uk/soas-university-of-london/courses/ma-traditions-yoga-meditation-entry>).
10. Master of Science in Yoga Teaching and Therapy [website]. Baltimore (MD): Maryland University of Integrative Health; 2022 (<https://www.ndm.edu/academics/integrative-health/yoga-therapy/master-of-science-in-yoga-therapy>).
11. Master of Science in Yoga Therapy [website]. Bengaluru: Swami Vivekananda Yoga Anusandhana Samsthana; 2022 (<https://www.svyasa.edu.in/master-of-science-in-yoga-therapy.php>).
12. McCall T. Yoga as medicine: The Yogic prescription for health and healing. London: Random House Group; 2007.

文献一覧

1. Advanced diploma of holistic classical Yoga practices [ウェブサイト]. ブリスベン : International College of Queensland; 2022 (<https://training.gov.au/training/details/11122NAT/summary>).
2. Bachelor of Science (Yoga Studies and Meditation) [ウェブサイト]. ソウル : Wonkwang Digital University; 2022 (<https://www.wdu.ac.kr/eng/department/Yoga.do>).
3. Chattopadhyay K, Mishra P, Singh K, Harris T, Hamer M, Greenfield SM ほか . インドの高リスク者における 2 型糖尿病予防のためのヨーガプログラム (YOGA-DP) : 多施設実施の実現可能性ランダム化比較試験プロトコル . BMJ Open. 2020;10(9):e036277. doi: 10.1136/bmjopen-2019-036277.
4. Common Yoga Protocol: International Day of Yoga. ニューデリー : Ministry of Ayush (インド政府); 発行年不明 ([http://yogamdniy.nic.in/ckfinder/userfiles/files/CYP%20-%20English%202025%20\(1\).pdf](http://yogamdniy.nic.in/ckfinder/userfiles/files/CYP%20-%20English%202025%20(1).pdf)).
5. Cramer H, Ward L, Saper R, Fishbein D, Dobos G, Lauche R. ヨーガの安全性 : ランダム化比較試験の系統的レビューおよびメタアナリシス . Am J Epidemiol. 2015;182(4):281–93. doi: 10.1093/aje/kwv071.
6. Cravens RH, Desikachar TKV. Health, healing and beyond: Yoga and the living tradition of T. Krishnamacharya. シュトゥットガルト : Farrar, Straus and Giroux; 2011.
7. Digambaraji S, Gharote ML. Gheranda Samhita. 第 2 版 . ロナヴァラ : Kaivalyadhama; 1997 (https://terebess.hu/kelet_kultinfo/lexikon/Gheranda-Samhita.pdf).
8. Jeter PE, Slutsky J, Singh N, Khalsa SB. ヨーガを治療的介入として : 1967 年から 2013 年までの発表研究の文献計量分析 . J Altern Complement Med. 2015;21(10):586-92. doi:10.1089/acm.2015.0057.
9. MA in traditions of Yoga and meditation [ウェブサイト]. ロンドン : School of Oriental and African Studies, University of London; 2022 (<https://unischolars.com/universities/uk/soas-university-of-london/courses/ma-traditions-yoga-meditation-entry>).
10. Master of Science in Yoga Teaching and Therapy [ウェブサイト]. ボルチモア (MD) : Maryland University of Integrative Health; 2022 (<https://www.ndm.edu/academics/integrative-health/yoga-therapy/master-of-science-in-yoga-therapy>).
11. Master of Science in Yoga Therapy [ウェブサイト]. ベンガルール : Swami Vivekananda Yoga Anusandhana Samsthana; 2022 (<https://www.svyasa.edu.in/master-of-science-in-yoga-therapy.php>).
12. McCall T. Yoga as medicine: The Yogic prescription for health and healing. ロンドン : Random House Group; 2007.

13. Michaelis ED. A history of modern Yoga: Patanjali and western esotericism. London: Bloomsbury Academic; 2005.
14. Oka T, Lkhagvasuren B. Health-related benefits and adverse events associated with Yoga classes among participants that are healthy, in poor health, or with chronic diseases. Biopsychosoc Med. 2021;15(1):17. doi: 10.1186/s13030-021-00216-z.
15. Report of the Committee on Yoga Education in Universities. New Delhi: University Grants Commission; 2017 (<https://www.svyasa.edu.in/master-of-science-in-yoga-therapy.php>)
16. Singleton M. Yoga body, the origins of modern posture practice. New York City: Oxford University Press; 2010 (<https://oxford.universitypressscholarship.com/view/10.1093/acprof:oso/9780195395358.001.0001/acprof-9780195395358>).

13 Michaelis ED. A history of modern Yoga: Patanjali and western esotericism. London: Bloomsbury Academic; 2005.

14. Oka T, Lkhagvasuren B. Health-related benefits and adverse events associated with Yoga classes

among participants that are healthy, in poor health, or with chronic diseases.

健康な人、健康状態の悪い人、あるいは慢性疾患を持つ参加者を対象としたヨーガ・クラスに関連する健康上の利益と有害事象。

Biopsychosoc Med. 2021;15(1):17. doi: 10.1186/s13030-021-00216-z.

15. Report of the Committee on Yoga Education in Universities. New Delhi: University Grants Commission; 2017 (<https://www.svyasa.edu.in/master-of-science-in-yoga-therapy.php>)

16. Singleton M. Yoga body, the origins of modern posture practice. New York City: Oxford University Press; 2010 (<https://oxford.universitypressscholarship.com/view/10.1093/acprof:oso/9780195395358.001.0001/acprof-9780195395358>).



Annexes

付録

Annexes

Annex 1. Governance and accreditation

Table A1.1 provides the status of governance and accreditation bodies existing in different countries and country-specific institutional contexts as of May 2025. There may be further regional government accreditation agencies and country-specific institutional contexts that are not represented here. Table A1.2 provides the details of certification and accreditation as per the [Yoga Certification Board \(YCB\)](#).

Table A1.1 Status of governance and accreditation bodies existing in different countries and country-specific institutional contexts

Country	Governance and accreditation	Country-specific institutional contexts
India	UGC is a regulatory body for prominent national centres that offers undergraduate and postgraduate programs. The Yoga Certification Board (YCB) was set up in June 2018 by the Ministry of Ayush (Government of India) to promote Yoga as a career skill and to bring standards and uniformity in teaching and practice of Yoga in India and across the Globe, with a view to attaining holistic health and preserving human values.	<ul style="list-style-type: none"> Undergraduate and Postgraduate programmes, certified regulatory bodies such as the UGC and the Yoga Certification Board (YCB). School-level curricula through the National Education Policy (NEP) 2020.
United States of America	Governance is largely provided by Yoga Alliance, a non-profit membership-based organization that registers instructors and training schools, meeting its curriculum and conduct standards. While widely recognized, its certification is not legally mandated.	<ul style="list-style-type: none"> Private Yoga studios Well-being centres Academic institutions.
Islamic Republic of Iran	Yoga training is often embedded within the governance of the medical education system. Complementary and Alternative Medicine courses are subject to university ethical boards and institutional review protocols. However, a national accreditation framework specific to Yoga is lacking.	Nursing and allied health programmes as part of Complementary and Alternative Medicine units.
Germany and Canada	Operates under decentralized education systems where Yoga integration depends on the discretion of local boards or well-being networks. Some programmes may receive indirect government approval through health department partnerships, but no national authority monitors Yoga training.	<ul style="list-style-type: none"> Well-being and physical education programmes. Collaboration with school boards and local health departments. Research and school-based pilots.
China	Presents a unique case of technological standardization without regulatory depth. Yoga apps and digital platforms employ AI-based progress tracking and postural analysis, but these innovations are not accompanied by formal accreditation or oversight mechanisms.	Collaborations between traditional medicine institutes and technology platforms.
Australia, Canada and the United Kingdom	—	Vocational certificate programmes, private training institutions and community health centres.

付録1. ガバナンスと認定

表 A1.1 は、2025 年 5 月時点で各国および国別の制度的文脈に存在するガバナンスおよび認定機関の状況を示している。ここに示されていない地域政府の認定機関や国別の制度的文脈がさらに存在する可能性がある。表 A1.2 は、Yoga Certification Board（YCB）による認証および認定の詳細を提供している。

国名	ガバナンスおよび認定	国別制度的文脈
インド	UGC（University Grants Commission）は、学部および大学院プログラムを提供する著名な国立センターの規制機関です。Yoga Certification Board（YCB）は2018年6月にAyush省（インド政府）によって設立され、ヨーガをキャリアスキルとして促進し、インドおよび世界中でのヨーガの指導と実践における基準と統一性をもたらすことを目的としている。これにより、ホリスティックな健康の達成と人間的価値の保持を目指しています。	• 学部および大学院プログラム、UGCやYoga Certification Board（YCB）などの認定規制機関。 • 2020年のNational Education Policy（NEP）を通じた学校レベルのカリキュラム。
アメリカ合衆国	ガバナンスは主にYoga Allianceによって提供されており、これは非営利の会員制組織で、カリキュラムおよび行動基準を満たすインストラクターとトレーニングスクールを登録している。広く認知されているが、その認証は法的に義務付けられていない。	• プライベートヨーガスタジオ • ウェルビーイングセンター • 学術機関
イラン・イスラム共和国	ヨーガ実習法は医療教育システムのガバナンス内に組み込まれていることが多い。補完代替医療コースは大学の倫理委員会および制度的審査プロトコルの対象となります。しかし、ヨーガに特化した国家的認定枠組みは存在しない。	補完代替医療ユニットの一環としての看護および関連保健プログラム
ドイツおよびカナダ	分散型教育システムの下で運営されており、ヨーガの統合は地方委員会やウェルビーイングネットワークの裁量に依存します。一部のプログラムは保健部門との連携を通じて間接的に政府の承認を受けることがありますが、国家的な監督機関はヨーガ実習法を監視していない。	• ウェルビーイングおよび体育プログラム • 学校委員会および地方保健部門との協力 • 研究および学校ベースのパイロットプログラム
中国	規制の深さを伴わない技術的標準化の独特な事例です。ヨーガアプリやデジタルプラットフォームはAIベースの進捗追跡や姿勢分析を採用していますが、これらの革新には正式な認定や監督メカニズムは伴わない。	伝統医学研究所と技術プラットフォームの協力
オーストラリア、カナダ、イギリス	—（特記事項なし）	職業資格プログラム、私立トレーニング機関、コミュニティヘルスセンター

Table A1.2 Types of certifications and accreditation as per YCB

Types of certification	Yoga Education and Training	a. Yoga Protocol Instructor b. Yoga Well-being Instructor c. Yoga Teacher and Evaluator d. Yoga Master
	Yoga Therapy	e. Assistant Yoga Therapist f. Yoga Therapist g. Therapeutic Yoga Consultant
	Volunteer	h. Yoga Volunteer
Categories of accredited Yoga institutions on the basis of their years of existence, scale of operation and experience in the field of Yoga	1. Leading Yoga institution 2. Yoga institution 3. Yoga training centre 4. Yoga therapy centre 5. Yoga training and therapy centre	
Category wise functions of the YCB Certificate holder		
Name	Certificate holder can function as	Duration of Course (hours)
Yoga Protocol Instructor (YPI)	Yoga Protocol Instructors can teach basics of Yoga under the Common Yoga Protocol (CYP) developed by the Ministry of Ayush for IDY for the prevention of diseases and promotion of health. They can also conduct Yoga practice/classes in parks, societies, Resident Welfare Association (RWA) etc.	200 hours
Yoga Well-being Instructor (YWI)	Yoga Well-being Instructors can teach Yoga for the prevention of illness and promotion of well-being in schools, Yoga studios, workplaces, Yoga Well-being centres/ Primary Health Well-being/Care Centres, etc.	400 hours
Yoga Teacher & Evaluator (YT&E)	These are Master Trainers in Yoga Educational Institutions, Yoga training Courses and training programmes. They can act as an evaluator and assessor of Yoga professionals. They can teach in studios, institutions, colleges/ universities/institutions of higher learning.	800 hours
Yoga Master (YM)	Yoga Masters shall act as master educators/ trainers in Yoga Educational programmes. These skilled professionals can teach, evaluate and assess for all categories of certification under Yoga Training and education, and will be a guiding force.	1600 hours
Assistant Yoga Therapist (AYTh)	Assistant Yoga Therapists can work under the supervision of certified physicians or certified Yoga Therapists and Yoga Consultants on specific disorders.	400 hours
Yoga Therapist (YTh)	Yoga Therapists can work under certified physicians or certified Yoga Consultants to give Yoga Therapy on all disorders	800 hours

表A1.2 YCBによる認定の種類と認定基準

認定の種類	認定カテゴリー	認定ヨーガ機関のカテゴリー (存在年数・規模・経験に基づく)
	ヨーガ教育および訓練 a. ヨーガプロトコル指導者 (YPI) b. ヨーガウェルビーイング指導者 (YWI) c. ヨーガ教師・評価者 (YT&E) d. ヨーガマスター (YM)	
	ヨーガセラピー e. アシスタントヨーガセラピスト (AYTh) f. ヨーガセラピスト (YTh) g. セラピューティックヨーガコンサルタント (ThYC)	
	ボランティア h. ヨーガボランティア (YV)	
認定ヨーガ機関のカテゴリー (存在年数、規模、およびヨーガ分野における経験に基づく)	1. 主要ヨーガ機関 2. ヨーガ機関 3. ヨーガ訓練センター 4. ヨーガセラピーセンター 5. ヨーガ訓練・セラピーセンター	

YCB資格保有者のカテゴリー別機能		
名称	資格保有者の機能	コース期間 (時間)
ヨーガプロトコル指導者 (YPI)	ヨーガプロトコル指導者は、アーユシュ省が国際ヨーガの日 (IDY) のために策定した共通ヨーガプロトコル (CYP) に基づき、疾病予防および健康増進のためのヨーガの基礎を指導できる。また、公園・団地・住民福祉協会 (RWA) 等でヨーガの実践・クラスを実施することもできる。	200時間
ヨーガウェルビーイング指導者 (YWI)	ヨーガウェルビーイング指導者は、学校・ヨーガスタジオ・職場・ヨーガウェルビーイングセンター／プライマリーヘルスウェルビーイング／ケアセンター等において、疾病予防およびウェルビーイング促進のためのヨーガを指導できる。	400時間
ヨーガ教師・評価者 (YT&E)	ヨーガ教育機関・ヨーガ訓練コース・訓練プログラムにおけるマスタートレーナーである。ヨーガ専門家の評価者・審査者として機能できる。スタジオ・機関・大学・高等教育機関等で指導できる。	800時間
ヨーガマスター (YM)	ヨーガマスターは、ヨーガ教育プログラムにおけるマスター教育者・トレーナーとして機能する。これらの熟練した専門家は、ヨーガ訓練・教育に関するすべての認定カテゴリーについて指導・評価・審査を行うことができ、指導的役割を担う。	1600時間
アシスタントヨーガセラピスト (AYTh)	アシスタントヨーガセラピストは、認定医師または認定ヨーガセラピスト・ヨーガコンサルタントの監督下で、特定の疾患に対してヨーガセラピーを実施できる。	400時間
ヨーガセラピスト (YTh)	ヨーガセラピストは、認定医師または認定ヨーガコンサルタントの下で、すべての疾患に対してヨーガセラピーを提供できる。	800時間

Name	Certificate holder can function as	Duration of Course (hours)
Therapeutic Yoga Consultant (ThYC)	Therapeutic Yoga Consultants can provide Yoga Therapy for the treatment of diseases in medical setups. They should be a registered medical practitioner in any stream.	1600 hours
Yoga Volunteer (YV)	Yoga Volunteers work for the promotion of well-being of oneself and society at large. Yoga Volunteers can assist in conducting group classes for Yoga Volunteers, Yoga classes in the park and Yoga related IDY programmes. They can be part of the Fit India Movement and conduct Yoga break protocol at workplaces.	36 hours

名称	資格保持者の役割	コース期間（時間）
セラピューティック・ヨーガ・コンサルタント（Therapeutic Yoga Consultant, ThYC）	セラピューティック・ヨーガ・コンサルタントは、医療機関における疾病治療のためのヨーガ療法を提供できます。彼らはどの分野の医療従事者でも登録医師である必要があります。	1600時間
ヨーガボランティア（Yoga Volunteer, YV）	ヨーガボランティアは、自身および社会全体の福祉促進のために活動します。ヨーガボランティアは、ヨーガボランティア向けのグループクラスの運営支援、公園でのヨーガクラス、IDY（国際ヨーガデー）関連プログラムの運営支援を行うことができます。また、Fit India Movement（フィット・インディア運動）の一員として職場でのヨーガ休憩プロトコルを実施することも可能です。	36時間

Annex 2. Categories, duration and mode of delivery of Yoga training

Table A2.1 provides the details of categories and durations of Yoga training, ranging from short-term to longer term degree programs and specialized therapy training. There may be further categories of training that are not represented here.

Table A2.1 Categories and durations of Yoga training programmes

Categories of Yoga programmes	
Program duration	Typical duration
Short-term programmes	1 to 12 weeks
Medium-term programmes	3 to 12 months
Long-term programmes	Beyond 1 year
Certification Benchmarks	
Level	Duration
Foundational programmes	200-hour
Advanced programmes	500-hour
University-Affiliated Degrees	
Program type	Programme offered
Undergraduate	Bachelor's in Yoga, B.Sc. Yoga Therapy
Postgraduate	Master's in Yoga, M.Sc. Yoga Therapy
Postgraduate diplomas	Postgraduate Diplomas in Integrative Health Sciences
Doctoral	Ph.D. in Yoga
Traditional System	
System name	Features
Traditional Gurukula	Flexible duration, with personalized training based on teacher-student relationship and subject depth

Table A2.2 details the various bodies and organizations providing accredited Yoga training, along with durations and structures of Yoga training in different regions. There may be further bodies and organizations that are not represented here.

Table A2.2 Bodies and organizations providing accredited Yoga training

Name	Duration of Yoga training	Structure of Yoga training
The International Association of Yoga Therapists	A minimum of 800 hours over two years	Provides accredited Yoga therapy training with a curriculum centred on Yoga therapy principles and clinical applications.
The Yoga Alliance (USA)	200 to 500 hours	Offers Registered Yoga Teacher (RYT) programs and specialty certification, emphasizing methodology, anatomy and Yoga philosophy.
The European Union of Yoga (EUY)	500 hours	Training focusing on <i>asana</i> , <i>pranayama</i> , meditation and pedagogy.
Yoga Alliance India	200/300/500/1000 hours	Provides certifications such as Certified Yoga Teacher (CYT), covering core aspects of Yoga practice and theory.

付録2. ヨーガ実習法のカテゴリー、期間および提供形態

表A2.1は、短期から長期の学位プログラムおよび専門的な療法トレーニングに至るヨーガ実習法のカテゴリーと期間の詳細を示しています。ここに示されていない他のトレーニングカテゴリーが存在する可能性があります。

表A2.1 ヨーガ実習法プログラムのカテゴリーと期間

ヨーガプログラムのカテゴリー	プログラム期間	典型的な期間
短期プログラム	1～12週間	
中期プログラム	3～12ヶ月	
長期プログラム	1年以上	

認定基準

レベル	期間
基礎プログラム	200時間
上級プログラム	500時間

大学提携学位

プログラム種別	提供プログラム
学部課程	ヨーガ学士、B.Sc. ヨーガセラピー
大学院課程	ヨーガ修士、M.Sc. ヨーガセラピー
大学院ディプロマ	統合健康科学の大学院ディプロマ
博士課程	ヨーガ博士（Ph.D. in Yoga）

伝統的システム

システム名	特徴
伝統的グルクル	教師と生徒の関係および科目の深さに基づく個別指導で、柔軟な期間設定

表A2.2は、認定されたヨーガ実習法を提供する様々な団体および組織と、地域ごとのヨーガ実習法の期間および構造の詳細を示しています。ここに示されていない他の団体や組織が存在する可能性があります。

表A2.2 認定ヨーガ実習法を提供する団体および組織

名称	ヨーガ実習法期間	ヨーガ実習法の構造
The International Association of Yoga Therapists	2年間で最低800時間	ヨーガ療法の原則と臨床応用を中心としたカリキュラムによる認定ヨーガ療法トレーニングを提供
The Yoga Alliance (USA)	200～500時間	Registered Yoga Teacher (RYT)プログラムおよび専門認定を提供し、方法論、解剖学、ヨーガ哲学を重視
The European Union of Yoga (EUY)	500時間	アーサナ、プラーナーヤーマ、瞑想および教育法に焦点を当てたトレーニング
Yoga Alliance India	200/300/500/1000時間	Certified Yoga Teacher (CYT)などの認定を提供し、ヨーガの実践と理論の核心的側面をカバー

Name	Duration of Yoga training	Structure of Yoga training
Sivananda Yoga Vedanta Canthers	4 weeks	Teachers' Training Course (TTC) and Advanced Teachers' Training Course (ATTC) programmes in a residential ashram setting, rooted in the traditions of Hatha, Raja, <i>Bhakti</i> , <i>Jnana</i> and <i>Karma Yoga</i> .

Table A2.3 outlines different modes of delivery of Yoga training. There may however be other modes of delivery that are not represented here.

Table A2.3 Different modes of Yoga training programmes

Mode of delivery	Description	Percentage of courses
Traditional In-Person Format	Predominantly used in universities and institutional settings	70%
Hybrid Model	Combines classroom teaching with online components	20%
Online Delivery	Delivered through mobile apps or digital learning platforms	10%

名称	ヨーガ実習法期間	ヨーガ実習法の構成
シヴァナンダ・ヨーガ（Sivananda Yoga） ヴェー ダンタ・センター（Vedanta Centers）	4週間	教師養成コース（Teachers' Training Course, TTC）および上級教師養成コース（Advanced Teachers' Training Course, ATTC）プログラムを、ハタ（Hatha）、ラー ジャ（Raja）、バクティ（Bhakti）、ジ ュニャーナ（Jnana）、カルマ（Karma） ヨーガの伝統に根ざした、居住型ア シ ュラム環境で実施。

表A2.3はヨーガ実習法の異なる提供形態を示している。ただし、ここに示されていない他の提供形態も存在する可能性がある。

表A2.3 ヨーガ実習法プログラムの異なる提供形態

提供形態	説明	コースの割合
伝統的対面形式	主に大学や教育機関で使⽤される	70%
ハイブリッドモデル	教室での指導とオンラインコンポーネントを組み合わせる	20%
オンライン配信	モバイルアプリやデジタル学習プラットフォームを通じて提供	10%

Annex 3. Content of curricula in Yoga training

Table A3.1 outlines the content of curricula in Yoga training. There may be further components of training that are not represented here.

Table A3.1 Content of Yoga training programme curricula

Name of Yoga practices	Curricular inclusion rate/content included in existing curricula
<i>Asana</i>	89.6% of programmes
<i>Pranayama</i>	78.2% of programmes
<i>Dhyana</i>	67.8% of programmes
<i>Yama and Niyama</i>	34.1% of programmes
<i>Bandha, Mudra, Kriya, Yoga Nidra</i>	Included in specialized therapeutic modules
Texts and other Disciplines	
Patanjala Yoga Sutra	Included in degree-level programmes
Bhagavad Gita	
Hatha Yoga literature	
Anatomy and physiology	45.5% of programmes
Technology integration (use of apps or online platforms)	23.7% of programmes
Evidence-based practice	31.3% of programmes
Cultural adaptation and integration with health care systems	
Cultural adaptation	56.4% of programmes
Integration with health care systems (either through allied health modules or clinical exposure)	41.2% of programmes
Contemporary subjects such as well-being education and counselling skills	Stress management strategies rooted in Yoga philosophy, especially in continuing medical education (CME) and public outreach programmes

Table A3.2 outlines distinct styles of Yoga across different countries as per the studies included in the scoping review. There may however be other styles of Yoga that are not represented here.

Table A3.2 Distinct styles of Yoga across different countries as per studies included in the scoping review

Style of Yoga	Countries/regions
Hatha Yoga ^a	Brazil, China, Hungary, India, Islamic Republic of Iran, Mexico, and the United States of America.
Bikram Yoga	The United States of America, Hungary, Colorado (USA)
Vinyasa Yoga, Ashtanga Yoga, and Iron Yoga	India
Power Yoga	Poland
Kundalini Yoga	Sweden
Iyengar Yoga	The United Kingdom and the Republic of Korea
Dantien Salee Yoga	Thailand
Sivananda Yoga	Germany
Chair Yoga (<i>adapted for limited mobility</i>)	Greece and the United States of America
Therapeutic Yoga (<i>clinical/rehabilitative</i>)	India
Yoga Nidra	India, Slovakia and Spain.

^aHatha Yoga emerged as the most frequently studied style across 22 countries.

付録3. ヨーガ実習法のカリキュラム内容

表A3.1はヨーガ実習法のカリキュラム内容を概説している。ここに示されていないトレーニングの構成要素がさらに存在する場合がある。

表A3.1 ヨーガ実習法プログラムカリキュラムの内容

ヨーガの実践名	既存カリキュラムに含まれる割合／内容
アーサナ (Asana)	プログラムの89.6%
ブラーナーヤマ (Pranayama)	プログラムの78.2%
ディヤーナ (Dhyana)	プログラムの67.8%
ヤマ (Yama) およびニヤマ (Niyama)	プログラムの34.1%
バンダ (Bandha)、ムドラー (Mudra)、クリヤ (Kriya)、ヨーガニドラ (Yoga Nidra)	専門的な治療モジュールに含まれる
文献およびその他の学問	
パタンジャリ・ヨーガスートラ (Patanjala Yoga Sutra)	学位レベルのプログラムに含まれる
バガヴァッド・ギーター (Bhagavad Gita)	
ハタヨーガ文献	
解剖学および生理学	プログラムの45.5%
技術統合 (アプリやオンラインプラットフォームの使用)	プログラムの23.7%
エビデンスに基づく実践	プログラムの31.3%
文化的適応および医療システムとの統合	
文化的適応	プログラムの56.4%
医療システムとの統合 (関連医療モジュールまたは臨床経験を通じて)	プログラムの41.2%
ウェルビーイング教育やカウンセリングスキルなどの現代的科目	
ヨーガ哲学に根ざしたストレス管理戦略、特に継続医学教育 (CME) および公共啓発プログラムにおいて	

表A3.2はスコーピングレビューに含まれる研究に基づく各国の異なるヨーガスタイルを示している。ただし、ここに示されていない他のヨーガスタイルが存在する可能性がある。

表A3.2 スコーピングレビューに含まれる研究に基づく各国の異なるヨーガスタイル

ヨーガスタイル	国・地域
ハタヨーガ (Hatha Yoga) a	ブラジル、中国、ハンガリー、インド、イラン・イスラム共和国、メキシコ、アメリカ合衆国
ビクラムヨーガ (Bikram Yoga)	アメリカ合衆国、ハンガリー、コロラド州 (アメリカ)
ヴィンヤサヨーガ (Vinyasa Yoga)、アシュタンガヨーガ (Ashtanga Yoga)、アイアンヨーガ (Iron Yoga)	インド
パワーヨーガ (Power Yoga)	ポーランド
クンダリーニヨーガ (Kundalini Yoga)	スウェーデン
アイアンガーヨーガ (Iyengar Yoga)	イギリスおよび大韓民国
ダンティエンサリー・ヨーガ (Dantien Salee Yoga)	タイ
シヴァナンドヨーガ (Sivananda Yoga)	ドイツ
チェアヨーガ (Chair Yoga) (移動制限者向け適応)	ギリシャおよびアメリカ合衆国
治療的ヨーガ (Therapeutic Yoga) (臨床／リハビリテーション)	インド
ヨーガ・ニドラー	インド、スロベニアおよびスペイン

ハタヨガは、22 カ国で最も頻繁に研究されているヨーガのスタイルとして浮上した

Annex 4. Suggested subjects and length of essential training at basic and advanced levels

Subjects for each learning module with the corresponding numbers of hours for the components and requirements of basic and advanced levels of essential training are suggested below in Table A4.1. The proposals are for reference purposes and may be adapted or modified for use as appropriate to the national/ Member State context. For adaptive training, the training programme should be based on competence and the learning modules adjusted to the trainee's educational background, knowledge and skills.

Table A4.1 Suggested subjects and lengths of essential training at basic and advanced levels

Learning module	Key subjects	Basic level (hours)	Advanced level (hours including basic level hours)
Yoga principles and concepts	Fundamental principles of Yoga	40	40
	The traditional basis of Yoga therapy	195	510
	Philosophical systems relevant to Yoga	20	50
	Yogic anatomical and physiological components	30	90
	Evidence-based Yoga therapy	45	150
	Yogic counselling (including communication skills, patient engagement and education)	10	60
	Methods of instruction and guidance for Yoga	70	90
	Psychophysiology of Yoga	20	60
	Subtotal	430	1050
Allied health sciences ^a	Fundamentals of TCI and concepts of holistic health	50	60
	Synthesis of Yoga and TCI	–	30
	Subtotal	50	90
Biomedicine knowledge ^b	Anatomy and physiology	40	120
	Basic assessment techniques	20	90
	Internal medicine	–	60
	Subtotal	60	270
Professional practice, ethics and research	Research methods	10	60
	Medico-legal aspects, ethics and insurance	20	120
	Professional conduct expected of health practitioners	–	90
	Subtotal	30	270
Supervised learning	Internship	30	540
	Case-based intervention development	–	180
	Subtotal	30	720
TOTALS		600	2400

^a This section of training can exclude the specialization of the trainee in allied health sciences.

^b This section of training can be waived for individuals with education in biomedicine.

付録4. 基本および上級レベルにおける必須トレーニングの推奨科目および時間数

各学習モジュールの科目と、基本および上級レベルの必須トレーニングの構成要素および要件に対応する時間数は、以下の表A4.1に示されています。これらの提案は参考用であり、各国・加盟国の状況に応じて適宜適用または修正して使用することができます。適応型ヨーガ実習法の場合、トレーニングプログラムは能力に基づき、学習モジュールは受講者の教育背景、知識および技能に合わせて調整されるべきです。

表A4.1 基本および上級レベルにおける必須トレーニングの推奨科目および時間数

表A4.1 基本および上級レベルにおける必須実習法の推奨科目および時間数

学習モジュール	主要科目	基本レベル (時間)	上級レベル (基本レベル 時間含む) (時間)
ヨーガの原理と概念	ヨーガの基本原理	40	40
	ヨーガ療法の伝統的基盤	195	510
	ヨーガに関連する哲学体系	20	50
	ヨーガの解剖学的・生理学的要素	30	90
	エビデンスに基づくヨーガ療法	45	150
	ヨーガカウンセリング（コミュニケーションスキル、患者の関与および教育を含む）	10	60
	ヨーガの指導法およびガイダンス	70	90
	ヨーガの心理生理学	20	60
	小計	430	1050
補完代替医療科学a	TCIの基礎およびホリスティックヘルスの概念	50	60
	ヨーガとTCIの統合	-	30
	小計	50	90
生物医学知識b	解剖学および生理学	40	120
	基本的評価技術	20	90
	内科医学	-	60
	小計	60	270
専門実習、倫理および研究	研究方法	10	60
	医療法的側面、倫理および保険	20	120
	医療従事者に期待される専門的行動	-	90
	小計	30	270
監督付き学習	インターンシップ	30	540
	ケースベースの介入開発	-	180
	小計	30	720
合計		600	2400

a この実習法セクションは、補完代替医療科学の専門分野を専攻している受講者は除外可能である。
b この実習法セクションは、生物医学の教育を受けている個人は免除可能である。

Annex 5. Selected traditional texts on Yoga

Traditional texts

1. *Upanishad*
 - *Dashopanishad* (10 Principal Upanishads)
 - 20 *Yoga Upanishads*.
2. *Yoga Vashishtha* by Maharshi Valmiki
3. *Laghu Vashishtha*
4. *Vashishtha Samhita* by Vashishtha Rishi
5. *Yajnavalkya Samhita* by Yajnavalkya
6. *Yoga Yajnavalkya* by Yajnavalkya
7. *Bhagwad Gita* by Vyasa
8. *Patanjali Yoga Sutras* by Maharshi Patanjali
9. Hatha Yoga Texts
 - *Gheranda Samhita* by Gheranda Rishi
 - *Goraksha Samhita* by Gorakshanath
 - *Hatha Yoga Pradipika* by Svatiarama Suri
 - *Hatha Ratnavali* by Srinivasayogi
 - *Shiva Samhita*
 - *Siddha Siddhanta Paddhati* by Gorakshanath.
10. *Tattva Bodha* by Adi Shankaracharya.

Commonly referred authentic traditional commentaries on traditional texts

1. *Dashopanishad* [10 Principal Upanishads] *Bhashya*: a commentary by Shankaracharya or Madhvacharya.
2. *Bhagwad Gita Bhashya*: a commentary on Bhagawad Gita by Shankaracharya or Ramanujacharya or Madhvacharya.
3. *Gudharth Dipika*: a commentary on Bhagavad Gita by Madhusudan Saraswati.
4. *Bhojavritti*: a commentary on 'Patanjala Yoga Darshanam' by Bhojadeva.
5. *Jyotsnatika*: a commentary on Hatha Yoga Pradipika by Brahmananda.
6. *Mani Prabha*: Yoga Sutra commentary on Vyasa by Bhasya Ramananda Yati.
7. *Yogamaniprabha*: a commentary on Yoga Sutras of Patanjali by Ramananda Sarasvati.
8. *Rajamartanda*: a commentary on Yoga Sutra by Bhojadeva.
9. *Samkhya Pravachana Bhashya* by Vijnanabhikshu.
10. *Sarvadarshana Samgraha* by Madhavacharya.
11. *Tattva Vaisaradhi*: a commentary on Vyasa-Bhashya by Vachaspati Mishra.
12. *Vyasa Bhashya*: a commentary on Patanjala by Yoga Sutra Vyasa.
13. *Yoga Sarasamgraha* of Vijnanabhikshu.
14. *Yoga Vartika*: a commentary on Vyasa Bhasya by Vijnanabhikshu.

付録 5. ヨーガに関する選定伝統文献

伝統文献 1.

1. ウパニシャッド
 - ・ダショーパニシャッド（10 大ウパニシャッド）
 - ・20 のヨーガ・ウパニシャッド
2. マハーリシ・ヴァールミキによるヨーガ・ヴァシシュタ
3. ラグ・ヴァシシュタ
4. ヴァシシュタ・サムヒター（ヴァシシュタ・リシによる）
5. ヤジュニャヴァルキヤ・サムヒター（ヤジュニャヴァルキヤによる）
6. ヨーガ・ヤジュニャヴァルキヤ（ヤジュニャヴァルキヤによる）
7. バガヴァッド・ギーター（ヴェーダーヴァーサによる）
8. パタンジャリ・ヨーガ・スートラ（マハーリシ・パタンジャリによる）
9. ハタ・ヨーガ文献
 - ・ゲーランダ・サムヒター（ゲーランダ・リシによる）
 - ・ゴラクシャ・サムヒター（ゴラクシャナートによる）
 - ・ハタ・ヨーガ・プラディーピカー（スヴァトマラマ・スーリによる）
 - ・ハタ・ラトナヴァーリ（シュリニヴァサヨーギによる）
 - ・シヴァ・サムヒター
 - ・シッダ・シッダーンタ・パッダティ（ゴラクシャナートによる）
10. タットヴァ・ボーダ（アーディ・シャンカラチャリヤによる）

伝統文献に関する一般的に認められた正統な注釈書

1. ダショーパニシャッド（10 大ウパニシャッド）バシヤ：シャンカラチャリヤまたはマードヴァチャリヤによる注釈。
2. バガヴァッド・ギーター・バシヤ：シャンカラチャリヤ、ラーマヌジャチャリヤまたはマードヴァチャリヤによるバガヴァッド・ギーターの注釈。
3. グダールタ・ディピーカ：マドウスーダナ・サラスヴァティによるバガヴァッド・ギーターの注釈。
4. ボージャヴリッティ：ボージャデーヴァによる『パタンジャラ・ヨーガ・ダーラシャナム』の注釈。
5. ジョーツナーティカ：ブラフマナンダによるハタ・ヨーガ・プラディーピカーの注釈。
6. マニ・プラバ：バシヤ・ラーマナンダ・ヤティによるヴェーダーヴァーサのヨーガ・スートラ注釈。
7. ヨーガマニプラバ：ラーマナンダ・サラスヴァティによるパタンジャリ・ヨーガ・スートラの注釈。
8. ラジャマルタンダ：ボージャデーヴァによるヨーガ・スートラの注釈。
9. サーンキヤ・プラヴァチャナ・バシヤ（ヴィジュナーナビクシュによる）。
10. サルヴァダルシャナ・サングラハ（マードヴァチャリヤによる）。
11. タットヴァ・ヴァイサラディ：ヴァチャスパティ・ミシュラによるヴェーダーヴァーサ・バシヤの注釈。
12. ヴェーダーヴァーサ・バシヤ：ヨーガ・スートラ・ヴェーダーヴァーサによるパタンジャリの注釈。
13. ヨーガ・サラサングラハ（ヴィジュナーナビクシュによる）。
14. ヨーガ・ヴァルティカ：ヴィジュナーナビクシュによるヴェーダーヴァーサ・バシヤの注釈。

Contemporary English commentaries

1. *Dashopanishad* (10 Principal Upanishads)
 - *Eight Upanishads, with the Commentary of Sankaracarya* (2 volumes) (translated by Swami Gambhirananda).
 - *The Bṛihadaranyaka Upanishad* (English translation).
 - *Nine Principal Upanishads* by Satyananda Saraswati.
 - *The Principal Upanishads* by Swami Sivananda.
 - *The Brihadaranyaka Upanishad* by Swami Sivananda.
2. 20 Yoga Upanishads
 - *The Yoga Upanishads* by G. Srinivasa Ayyangar.
 - *Yoga Darshan: Vision of the Yoga Upanishads* by Swami Niranjananda Saraswati.
3. *Yoga-Vasistha of Valmiki* (4 volumes) (translated by Vihari-Lala Mitra).
4. *Laghu Yoga-Vasistha* (translated by K. Narayanaswami Aiyer).
5. *Yoga Yajnavalkya Samhita: The Yoga Treatise of Yajnavalkya* (translated by T.K.V. Desikachar).
6. *Yajnavalkya Samhita: Original Text with a Literal Prose Translation* (translated by M.N. Dutt).
7. *Bhagavad Gita*
 - *Bhagavad Gita: With the Commentary of Śaṅkarācārya* (translated by Swami Gambhīrānanda).
 - *Śrīmad Bhagavadgītā (with English Translation and Transliteration)*
8. Patanjali Yoga Sutra
 - *Yoga Philosophy of Patañjali* by Swami Hariharānanda Āraṇya (translated by PN Mukherji).
 - *Light on the Yoga Sūtras of Patañjali* by B.K.S. Iyengar
 - *The Yoga Sūtras of Patañjali* (translation and commentary by Sri Swami Satchidananda).
9. Hatha Yoga Texts
 - *Gheranda Samhita (Commentary on The Yoga Teachings of Maharshi Gheranda)* by Swami Niranjanananda Saraswati.
 - *Goraksa Samhita, With Critical Introduction, English Translation and Notes* by V. Preethi.
 - *The Hathayogapradipika: Jyotsnayuta* by Dr. Kausthub Desikachar.
 - *Hatharatnavali (A treatise on Hathayoga) of Srinivasayogi* by Dr. M.L. Gharote.
 - *Shiv Samhita* by Swami Maheshananda.
 - *Siddhasiddhāntapaddhati* (edited by Anagha Kulkarni Swami Maheshananda, Shri Ravindranath Bodhe, Dr. Raghavendra Bhat and Kaivalyadhama Samiti Lonavla).
10. *Tattvabodha: Vedanta Book of Definitions* by Swami Tejomayananda (Chinmaya Prakashan).

現代英語解説書 1.

1. ダショーパニシャッド (10 大ウパニシャッド)

- 8つのウパニシャッド、サンカラチャリヤ (Shankaracarya) の注釈付き (全2巻) (スワミ・ガンピラナンダ訳)。
- ブリハダラニヤカ・ウパニシャッド (英訳)。
- サティヤナンダ・サラスワティによる9大ウパニシャッド。
- スワミ・シヴァナンダによる主要ウパニシャッド。
- スワミ・シヴァナンダによるブリハダラニヤカ・ウパニシャッド。

2. 20のヨーガ・ウパニシャッド

- G. スリニヴァサ・アイヤンガルによるヨーガ・ウパニシャッド。
- スワミ・ニランジャナンダ・サラスワティによる『ヨーガ・ダーシャナ：ヨーガ・ウパニシャッドの展望』。

3. ヴァールミキのヨーガ・ヴァシシュタ (全4巻) (ヴィハリ・ララ・ミトラ訳)。

4. ラグフ・ヨーガ・ヴァシシュタ (K. ナラヤナスワミ・アイヤー訳)。

5. ヨーガ・ヤジュニャヴァルキヤ・サンヒタ：ヤジュニャヴァルキヤのヨーガ論 (T.K.V. デシカチャル訳)。

6. ヤジュニャヴァルキヤ・サンヒタ：原文と逐語訳 (M.N. ダット訳)。

7. バガヴァッド・ギーター

- バガヴァッド・ギーター：サンカラチャリヤの注釈付き (スワミ・ガンピラナンダ訳)。
- シュリマッド・バガヴァッドギーター (英訳および音写付き)

8. パタンジャリ・ヨーガ・スートラ

- スワミ・ハリハラナンダ・アーラニヤによる『パタンジャリのヨーガ哲学』(PN ムケルジ訳)。
- B.K.S. アイアンガーによる『パタンジャリのヨーガ・スートラに光をあてて』。
- スリ・スワミ・サッチダーナンダによる『パタンジャリのヨーガ・スートラ』(翻訳および解説)。

9. ハタ・ヨーガ文献

- スワミ・ニランジャナンダ・サラスワティによる『ゲーランダ・サンヒタ』
(マハーリシ・ゲーランダのヨーガ教義注釈)。
- V. プリーティによる『ゴラクシャ・サンヒタ』、批判的序文、英訳および注釈付き。
- Dr. カウストゥブ・デシカチャルによる『ハタヨーガプラディーピカー：ジョーツナーユタ』。
- Dr. M.L. ガローテによるスリニヴァサヨギの『ハタラトナヴァリ』(ハタヨーガ論)。
- スワミ・マヘーシャナンダによる『シヴ・サンヒタ』。

Annex 6. Suggested focus areas for practical and supervised learning in essential training at basic and advanced levels

Practical and supervised learning may cover some or all the following areas, which could be adapted or modified as appropriate to the national/Member State context, training requirements (basic or advanced) and the trainee's educational background.

Suggested focus areas suggested for basic and advanced levels

- General considerations for delivery of all Yoga interventions: these could include proximity to natural surroundings, dietary advice, ethical principles, length of intervention, attire of recipient and how to balance dynamic exercises with relaxation. Practical and supervised learning should also provide an understanding of the prevention, early management and rehabilitation of any possible Yoga-related injuries
- Specific considerations in relation to Yogic postures: these could include screening of recipients about their predisposition to injury, exercise safety (anatomy, biomechanics, momentum, alignment, stability, safety and effectiveness), use of alternative approaches considering safety (e.g., props), educating the patient about the Yoga intervention and signed informed consent, health conditions for which patients should consult their physician before receiving a Yoga intervention, precautions to be taken by the Yoga service provider in supporting patients and recipients to assume Yogic postures, and handling of any adverse events and injury with appropriate communication and referral for any treatment, if indicated.
- Specific considerations in relation to regulation of breathing: these could include precautions to be taken when facilitating regulation of breathing by patients and recipients, the intensity and duration of breathing regulation, monitoring the patient's or recipient's ability to follow advice on the intervention and modifying the intervention according to the patient's or recipient's condition.
- Specific considerations in relation to meditation: these could include mental health conditions in which a Yoga intervention is delivered only under the supervision of a psychiatrist, conditions in which Yoga-based imagery techniques are best avoided and techniques to be used in interventions for psychotic disorders.
- Specific considerations in relation to neuromuscular locks: advanced training would cover specialized training in how and when to incorporate neuromuscular locks in a Yoga intervention and the relevant precautions and contraindications.
- Specific considerations in relation to the six cleansing techniques: these could include methods of sterilization to prevent infection when using a rubber catheter, cotton thread (for nasal cleansing), a rubber tube (for digestive tract cleansing) or a cloth (for digestive tract cleansing). Any safety incidents are to be truthfully communicated and appropriate actions taken to promptly initiate necessary treatment for any injuries.
- Considerations concerning Yoga interventions for people with special needs: these could include the precautions and contraindications for Yoga during pregnancy (three trimesters) and designing Yoga interventions under the supervision of a consulting obstetrician, Yoga interventions suitable for elderly people (especially to improve mobility), awareness of age-related health conditions and precautions to be taken when delivering Yoga interventions to the elderly, novel approaches for delivering Yoga therapy to people who are visually impaired, mentally challenged or have hearing impairment, specialized Yoga interventions for children with special needs and Yoga interventions

付録 6. 基礎および上級レベルの必須実習法における 実践的かつ指導付き学習の推奨重点領域

実践的かつ指導付きの学習は、以下のいくつかまたはすべての領域をカバーすることができ、国別／加盟国の状況、実習法要件（基礎または上級）、受講者の教育背景に応じて適宜調整または修正される可能性がある。

基礎および上級レベルで推奨される重点領域

- すべての Yoga（ヨーガ）介入の実施に関する一般的考慮事項：これには自然環境への近接性、食事に関する助言、倫理原則、介入の期間、受講者の服装、動的な運動とリラクゼーションのバランスの取り方などが含まれる可能性がある。実践的かつ指導付きの学習は、Yoga に関連する可能性のある傷害の予防、早期管理およびリハビリテーションの理解も提供すべきである。
- Yogic postures（ヨーガの姿勢）に関する具体的考慮事項：これには受講者の傷害の素因に関するスクリーニング、運動の安全性（解剖学、生体力学、慣性、アライメント、安定性、安全性および効果）、安全性を考慮した代替アプローチの使用（例：補助具）、Yoga 介入についての患者教育および署名済みのインフォームドコンセント、Yoga 介入を受ける前に医師に相談すべき健康状態、Yoga 指導者が患者および受講者の Yogic postures の実施を支援する際の注意事項、ならびに副作用や傷害の取り扱いと適切なコミュニケーションおよび必要に応じた治療への紹介が含まれる。
- 呼吸調整に関する具体的考慮事項：これには患者や受講者の呼吸調整を促す際の注意事項、呼吸調整の強度および持続時間、介入に関する助言を患者や受講者が遵守できるかのモニタリング、および患者や受講者の状態に応じた介入の修正が含まれる。
- 瞑想に関する具体的考慮事項：これには精神科医の監督下でのみ Yoga 介入を行うべき精神健康状態、Yoga に基づくイメージング技術を避けるべき状態、精神病性障害に対する介入で使用すべき技術が含まれる。
- 神経筋ロック（neuromuscular locks）に関する具体的考慮事項：上級実習法では、Yoga 介入に神経筋ロックをどのように、いつ取り入れるかの専門的実習法および関連する注意事項と禁忌を扱う。
- 六つの浄化法（six cleansing techniques）に関する具体的考慮事項：これにはゴム製カテーテル、綿糸（鼻洗浄用）、ゴム管（消化管洗浄用）、布（消化管洗浄用）を使用する際の感染予防のための滅菌方法が含まれる。安全上の事故が発生した場合は、真実をもって報告し、傷害に対して必要な治療を迅速に開始するための適切な措置を講じることが求められる。
- 特別なニーズを持つ人々に対する Yoga 介入に関する考慮事項：これには妊娠中（3つの妊娠期）における Yoga の注意事項および禁忌、産科医の監督下で設計された Yoga 介入、高齢者に適した Yoga 介入（特に可動性の改善を目的としたもの）、加齢に伴う健康状態の認識および高齢者に Yoga 介入を提供する際の注意事項、視覚障害者、知的障害者、聴覚障害者に Yoga 療法を提供するための新しいアプローチ、特別なニーズを持つ子どもに対する専門的な Yoga 介入、および Yoga 介入が含まれる。

for rehabilitative and palliative care in consultation with a rehabilitation expert. Special precautions are to be taken to ensure patient safety when providing Yoga services to the above-mentioned special categories of patients.

Suggested Yoga practices for practical learning at the basic level

The list proposed below outlines practices that may be included in practical learning at the basic level of training. These practices also correspond to the relevant theoretical knowledge at the basic level, and are derived from the Common Yoga Protocol (CYP). They are intended for reference purposes and may be adapted or modified for use as appropriate to the national/Member State context. The list may be helpful as a reference for Yoga service providers when developing interventions for health promotion, well-being and positive health.

1. Loosening practices
 - Neck movements
 - Shoulder movements
 - Trunk movement
 - Knee movement.
2. *Yogasana*

Table A6.1. Physical postures (*Yogasana*)

Standing	Sitting	Prone	Supine
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Tadasana</i> (Palm- Tree Posture) • <i>Vrikshasana</i> (Tree Posture) • <i>Ardha chakrasanaa</i> (Half-Wheel Posture) • <i>Padahastasana</i> (Hands-to-Feet Posture) • <i>Trikonasana</i> (Triangle Posture) 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Bhadrasana</i> (Firm/Auspicious Posture) • <i>Vajrasana</i> (Thunderbolt Posture) • <i>Ardha ushtrasana</i> (Half Camel Posture) • <i>Ushtrasana</i> (Camel Posture) • <i>Shashankasana</i> (Hare Posture) • <i>Uttanamandukasana</i> (Stretched-Up Frog Posture) • <i>Vakrasana / Marichayasana</i> (Spinal Twist Posture) 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Makarasana</i> (Crocodile Posture) • <i>Bhujangasana</i> (Cobra Posture) • <i>Shalabhasana</i> (Locust Posture) 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Setubandhasana</i> (Bridge Posture) • <i>Uttanapadasana</i> (Raised Feet Posture) • <i>Ardha halasana</i> (Half Plough Posture) • <i>Pavanmuktasana</i> (Wind Releasing Posture) • <i>Shavasana</i> (Corpse/Dead Body Posture)

3. *Kapalabhati*
4. *Pranayama*
 - *Nadishodhana or Anuloma Viloma Pranayama*
 - *Sheetali Pranayama*
 - *Bhramari Pranayama*
5. *Dhyana*

リハビリテーションおよび緩和ケアにおいてリハビリテーション専門家と協議の上で実施する。
上記の特別な患者カテゴリーにヨガサービスを提供する際には、患者の安全を確保するために特別な注意が必要である。

基本レベルでの実践的学習のための推奨ヨガ実践

以下に示すリストは、基本レベルのトレーニングにおける実践的学習に含めることができる実践を概説している。これらの実践は基本レベルの関連理論知識にも対応しており、Common Yoga Protocol (CYP) に基づいている。参考目的であり、各国・加盟国の状況に応じて適宜適応または修正して使用することができる。このリストは、健康増進、ウェルビーイングおよびポジティブヘルスのための介入を開発する際にヨガサービス提供者の参考になる可能性がある。

1. 緩めるための実践

- 首の動き
- 肩の動き
- 胴体の動き
- 膝の動き

2. ヨーガアーサナ (Yogasana)

表 A6.1. 体位 (ヨーガアーサナ)

立位 (Standing)	座位 (Sitting)	伏臥位 (Prone)	仰臥位 (Supine)
タダーサナ (Tadasana) (パームツリーポーズ)	ブラドラーサナ (Bhadrasana) (堅固／吉祥のポーズ)	シャラバーサナ (Shalabhasana) (バッタのポーズ)	ウッタナパーダーサナ (Uttanapadasana) (足を上げたポーズ)
ヴリクシャサナ (Vrikshasana) (木のポーズ)	ヴァジラーサナ (Vajrasana) (雷のポーズ)	セトゥバンダーサナ (Setubandhasana) (橋のポーズ)	アルダ・ハラーサナ (Ardha Halasana) (半分の鋤のポーズ)
アルダ・チャクラサナ (Ardha Chakrasana) (半輪のポーズ)	マカラサナ (Makarasana) (ワニのポーズ)	パヴァンムクターサナ (Pawanmuktasana) (風を放つポーズ)	
パダハスターサナ (Padahasthasana) (手を足に届かせるポーズ)	ブジャンガサナ (Bhujangasana) (コブラのポーズ)	シャヴァーサナ (Shavasana) (死体のポーズ)	
トリコナーサナ (Trikonasana) (三角のポーズ)			
アルダ・ウシュトラサナ (Ardha Ushtrasana) (半分のラクダのポーズ)			
ウシュトラサナ (Ushtrasana) (ラクダのポーズ)			
シャシャンカーサナ (Shashankasana) (ウサギのポーズ)			
ウッタナマンドゥカーサナ (Uttanamandukasana) (伸びたカエルのポーズ)			
ヴァクラサナ／マリチャヤサナ (Vakrasana / Marichyasana) (脊椎のねじりのポーズ)			

3. カパラバティ (Kapalabhati)

4. プラーナーヤーマ (Pranayama)

- ナーディショードナまたはアヌローマ・ヴィローマ・プラーナーヤーマ (Nadishodhana or Anuloma Viloma Pranayama)
- シータリー・プラーナーヤーマ (Sheetali Pranayama)
- ブラマリー・プラーナーヤーマ (Bhramari Pranayama)

5. ディヤーナ (Dhyana)

Annex 7. Useful Yoga training resources developed by WHO and Ministry of Ayush (Government of India)

Serial number	Resource	Details	Links
1	WHO mYoga (mobile app)	Developed under WHO's "Be He@lthy, Be Mobile" initiative and in collaboration with the Ministry of Ayush (Government of the Republic of India) this app offers a "Yoga Protocol for General Well-being".	Android version iOS version
2	Y-Break (mobile app)	Conceptualized and developed by the Ministry of Ayush (Government of the Republic of India) this app provides a 5-minute workplace Yoga protocol to help individuals feel de-stressed, refreshed and re-Focused. It is also included on "iGOT Karmayogi", an online learning platform under Mission Karmayogi for government employees of the Republic of India.	Android version iOS version
3	Namaste-Yoga (mobile app)	Developed by the Ministry of Ayush (Government of the Republic of India) to promote Yoga-related events, classes and health information globally. The app also provides information on one's physical activity, including step count and calories burnt.	Android version iOS version
4	Consumer Information on Proper Use of Yoga	Prepared by the WHO Collaborating Centre for Traditional Medicine (Yoga) at the Morarji Desai National Institute of Yoga, Ministry of Ayush (Government of Republic of India), this document offers insights into Yoga's origins, philosophy, benefits, applications and more for instructors and practitioners.	Consumer Information on Proper Use of Yoga
5	Yoga for Adolescents	Prepared by the WHO Collaborating Centre for Traditional Medicine (Yoga) at Morarji Desai National Institute of Yoga, Ministry of Ayush (Government of Republic of India), this document focuses on adolescents' well-being with Yoga modules covering diet, counselling and instructional methods.	Yoga for Adolescents
6	Yoga for children	Prepared by the WHO Collaborating Centre for Traditional Medicine (Yoga) at Morarji Desai National Institute of Yoga, Ministry of Ayush (Government of Republic of India), this book provides age-specific Yoga practices with step-by-step guides and illustrations for effective learning for children, integrating modern and Yogic health perspectives.	Yoga for Children
7	Yoga for Geriatric Population	Prepared by the WHO Collaborating Centre for Traditional Medicine (Yoga) at Morarji Desai National Institute of Yoga, Ministry of Ayush (Government of Republic of India), this book covers Yoga-based health solutions for elderly individuals, addressing age-related issues and presents the role of Yoga in promoting geriatric health, instructional methods, evidence-based research and a structured Yoga protocol.	Yoga for Geriatric Population

付録7. WHOおよびAyush省（インド政府）が開発した有用なヨーガ実習法資源

連番	資源名	詳細	リンク
1	WHO mYoga（モバイルアプリ）	WHOの「Be He@lthy, Be Mobile」イニシアティブのもと、インド共和国政府Ayush省との協力で開発された本アプリは、「一般的な健康のためのヨーガプロトコル」を提供する。	Android版 iOS版
2	Y-Break（モバイルアプリ）	インド共和国政府Ayush省が構想・開発した本アプリは、5分間の職場ヨーガプロトコルを提供し、ストレス軽減、リフレッシュ、再集中を支援します。また、インド政府職員向けのオンライン学習プラットフォーム「iGOT Karmayogi」（Mission Karmayogiの一環）にも含まれています。	Android版 iOS版
3	Namaste-Yoga（モバイルアプリ）	インド共和国政府Ayush省が開発し、ヨーガ関連イベント、クラス、健康情報を世界的に促進します。歩数や消費カロリーなどの身体活動情報も提供 する。	Android版 iOS版
4	ヨーガの適切な利用に関する消費者向け情報	インド共和国政府Ayush省のMorarji Desai国立ヨーガ研究所にあるWHO伝統医学（ヨーガ）協力センターが作成。ヨーガの起源、哲学、効果、応用などを指導者や実践者向けに解説しています。	ヨーガの適切な利用に関する消費者向け情報
5	青少年のためのヨーガ	インド共和国政府Ayush省のMorarji Desai国立ヨーガ研究所WHO伝統医学（ヨーガ）協力センター作成。青少年の健康に焦点を当て、食事、カウンセリング、指導方法を含むヨーガモジュールを提供します。	青少年のためのヨーガ
6	子どものためのヨーガ	インド共和国政府Ayush省のMorarji Desai国立ヨーガ研究所WHO伝統医学（ヨーガ）協力センター作成。年齢別のヨーガ実践を、効果的な学習のためのステップバイステップガイドとイラストで提供し、現代的かつヨーガ的健康観を統合しています。	子どものためのヨーガ
7	高齢者のためのヨーガ	インド共和国政府Ayush省のMorarji Desai国立ヨーガ研究所WHO伝統医学（ヨーガ）協力センター作成。高齢者の健康問題に対応したヨーガベースの健康ソリューションを扱い、高齢者の健康促進におけるヨーガの役割、指導方法、エビデンスに基づく研究、体系的なヨーガプロトコルを示しています。	高齢者のためのヨーガ

Serial number	Resource	Details	Links
8	Yoga for Women of Reproductive Age	Prepared by the WHO Collaborating Centre for Traditional Medicine (Yoga) at Morarji Desai National Institute of Yoga, Ministry of Ayush (Government of Republic of India), this book offers Yoga practices and guidance related to menstruation, pregnancy, mental health and nutrition, presented in a simple and illustrated format.	Yoga for Women of Reproductive Age
9	Yoga for Mental Health	Prepared by the WHO Collaborating Centre for Traditional Medicine (Yoga) at Morarji Desai National Institute of Yoga, Ministry of Ayush (Government of Republic of India). This resource addresses psychological health management through Yoga practices such as Asana, Pranayama, Dhyana , diet and counselling, and includes an evidence-based Yoga research protocol to guide enthusiasts, therapists, instructors, and stakeholders in promoting mental well-being and a healthy lifestyle.	Yoga for Mental Health

連番	リソース	詳細	リンク
8	生殖年齢の女性のためのヨーガ	インド共和国政府アユシュ省モラルジ・デサイ国立ヨーガ研究所WHO伝統医学（ヨーガ）協力センターが作成した本書は、月経、妊娠、精神衛生、栄養に関連するヨーガの実践と指導を、わかりやすく図解入りで提供しています。	生殖年齢の女性のためのヨーガ
9	メンタルヘルスのためのヨーガ	インド共和国政府アユシュ省モラルジ・デサイ国立ヨーガ研究所WHO伝統医学（ヨーガ）協力センターが作成。本資料は、アーサナ（Asana）、プラナヤーマ（Pranayama）、ディヤーナ（Dhyana）、食事、カウンセリングなどのヨーガの実践を通じた心理的健康管理に取り組んでいる。また、ヨーガ愛好者、セラピスト、指導者、関係者が精神的健康と健康的なライフスタイルを促進するためのエビデンスに基づくヨーガ研究プロトコルも含まれています。	メンタルヘルスのためのヨーガ

Annex 8. Contributors

The working group meeting comprised the following representatives:

Name	WHO Region/body	Designation and affiliation
John Kepner	AMRO	Executive Director, International Association of Yoga Therapists (IAYT), Little Rock, Arkansas, USA
Kavitha Kolappa	AMRO	Psychiatry Consultation, Massachusetts General Hospital, Harvard Medical School, USA
Pamela Siegel	AMRO	Department of Collective Health, Faculty of Medical Sciences, State University of Campinas, UNICAMP, Brazil
Nouf Al-Marwaai	EMRO	President, Arab Yoga Foundation, Jeddah, Saudi Arabia
Lisa Kaley-Isley	EURO	Director, Yogacampus Yoga Therapy Clinic, London, United Kingdom
Ishwar V Basavaraddi	SEARO	WHO Collaborating Centre for traditional medicine, Morarji Desai National Institute of Yoga, Ministry of Ayush (Government of India)
Ananda Balayogi Bhavanani	SEARO	Director and Professor Yoga Therapy, Centre for Yoga Therapy, Education and Research (CYTER), Sri Balaji Vidyapeeth, Pillayarkuppam, Pondicherry, India
H R Nagendra	SEARO	Chancellor, S-VYASA, Yoga University, Prashanti Kutiram, Bangalore, Karnataka, India
Vyasah Kalyanasunderam	SEARO	Founder, Astanka Yoga Mandir-Sri Lanka; Chief Yoga Instructor, Indian Cultural Centre (ICC), Colombo, Sri Lanka
Kawee Kongpakdeepong	SEARO	Director, Thai Yoga Institute, Thailand
B R Sharma	SEARO	Dean, Faculty of Health and Wellness & Head, Department of Yogic Sciences, Sri Sri University, Cuttack, Odisha, India
Shirley Telles	SEARO	Director of Research, Patanjali Research Foundation, Patanjali Yogpeeth, Haridwar, Uttarakhand, India
Keishin Kimura	WPRO	President, Japan Yoga Therapy Society, Japan
Michael de Manincor	WPRO	Postdoctoral Research Fellow – Healthy Minds; and Integrative Medicine and Policy, The National Institute of Complementary Medicine (NICM), Western Sydney University, Australia
Lingeswaran Pillai	WPRO	Founder & President, Malaysian Yoga Federation, Malaysia
Dyanan Puvanandran	WPRO	Secretary, Traditional & Complementary Medicine Council, Ministry of Health Malaysia, Block E, Jalan Cenderasari, Kuala Lumpur, Malaysia
Sungchol Kim	WHO Secretariat	Regional Advisor – Traditional Medicines, World Health Organization - South-East Asia Regional Office, New Delhi, India
Aditi Bana	WHO Secretariat	Technical Officer, Traditional, Complementary and Integrative Medicine, Service Delivery and Safety Department, World Health Organization, Geneva, Switzerland

付録8. 寄稿者

作業部会会議には以下の代表者が参加した：

名前	WHO地域/機関	職名および所属
John Kepner	AMRO	Executive Director, International Association of Yoga Therapists (IAYT)、リトルロック、アーカンソー州、アメリカ合衆国
Kavitha Kolappa	AMRO	Psychiatry Consultation, Massachusetts General Hospital、ハーバード医科大学、アメリカ合衆国
Pamela Siegel	AMRO	Department of Collective Health, Faculty of Medical Sciences, State University of Campinas、UNICAMP、ブラジル
Nouf Al-Marwaai	EMRO	President, Arab Yoga Foundation、ジェッダ、サウジアラビア
Lisa Kaley-Isley	EURO	Director, Yogacampus Yoga Therapy Clinic、ロンドン、イギリス
Ishwar V Basavaraddi	SEARO	WHO Collaborating Centre for traditional medicine、Morarji Desai National Institute of Yoga、Ayush省（インド政府）
Ananda Balayogi Bhavanani	SEARO	Director and Professor Yoga Therapy, Centre for Yoga Therapy, Education and Research (CYTER)、Sri Balaji Vidyapeeth、Pillayar kuppam、ポンディシェリ、インド
H R Nagendra	SEARO	Chancellor, S-VYASA, Yoga University、Prashanti Kutiram、バンガロール、カルナータカ州、インド
Vyasah Kalyanasunderam	SEARO	Founder, Astanka Yoga Mandir-Sri Lanka; Chief Yoga Instructor, Indian Cultural Centre (ICC)、コロombo、スリランカ
Kawee Kongpakdeepong	SEARO	Director, Thai Yoga Institute、タイ
B R Sharma	SEARO	Dean, Faculty of Health and Wellness & Head, Department of Yogic Sciences、Sri Sri University、カッタック、オリッサ州、インド
Shirley Telles	SEARO	Director of Research, Patanjali Research Foundation、Patanjali Yogpeeth、ハリドワール、ウッタラーカンド州、インド
Keishin Kimura	WPRO	President, Japan Yoga Therapy Society、日本
Michael de Manincor	WPRO	Postdoctoral Research Fellow – Healthy Minds; and Integrative Medicine and Policy, The Nation

The external expert peer review comprised the following representatives:

Serial Number	Name	WHO Region	Designation and affiliation
1	Sujata Cowlagi	WPRO	Founder and director of Pragya Yoga and Wellness, wellness consultant, Yoga expert in Singapore
2	Kazuo Keishin Kimura	WPRO	Founder and president of the Japan Yoga Therapy Society, Japan
3	Ananda Balayogi Bhavanani	SEARO	Director, Centre for Yoga Therapy Education and Research (CYTER), Pondicherry
4	Iva Lloyd	PAHO	President World Naturopathic Federation, 53 Snapdragon Dr., Toronto, Ontario M2J, Canada
5	Arpan Bhatt	SEARO	Professor and Head, Department of Swasthavritta, ITRA
6	Prashanth Shetty	SEARO	Principal and Chief Medical Officer, SDM College of Naturopathy and Yogic Sciences, Ujire, India
7	Ishwar V. Basavaraddi	SEARO	Director and Professor, Center for Yoga, Wellness & Integrative Medicine, M G University of MSc &T, Jaipur; Chairman & Founder, Appaa Yoga Academy E 4, New Delhi, India; Former Director, Morarji Desai National Institute of Yoga (MDNIY), New Delhi
8	Santosh Kumar Bhatted	SEARO	Associate Professor, Dept of Panchakarma, All India institute of Ayurveda, New Delhi, India
9	Ricardo Ghelman	PAHO	President of the Brazilian Academic Consortium for Integrative Health
10	Pravit Akarasereenont	SEARO	Director, WHO Collaborating Centre for Traditional Medicine, Centre of Applied Thai Traditional Medicine, Faculty of Medicine at Siriraj Hospital, Mahidol University in Bangkok, Thailand
11	Nouf Marwaai	EMRO	President, Arab Yoga Foundation, Jeddah, Saudi Arabia
12	Sat Bir Khalsa	AMRO/PAHO	Assistant Professor of Medicine, Harvard Medical School; Associate Neuroscientist, Division of Sleep and Circadian Disorders, Departments of Medicine and Neurology, Brigham and Women's Hospital, Boston, USA
13	Antonietta Rozzi	EURO	Professor of Yoga and Pedagogy, University of Bolzano; Director, National Training Schools of the Italian Yoga Federation, Italy
14	Shirley Telles	SEARO	Director, Patanjali Research Foundation in Haridwar, India
15	John Hughes	EURO	Director, WHO Collaborating Centre for Integrative Medicine, Royal London Hospital for Integrated Medicine, University College London Hospitals, United Kingdom
16	Alka Gupta	SEARO	Country Head–Thailand, International Naturopathy Organization, Thailand

外部専門家ピアレビューには以下の代表者が含まれました：

連番	名前	WHO地域	肩書きおよび所属
1	Sujata Cowlagi	WPRO	Pragya Yoga and Wellness創設者兼ディレクター、ウェルネスコンサルタント、シンガポールのヨーガ専門家
2	kazuo Keishin Kimura	WPRO	日本ヨーガ療法学会創設者・理事長、日本
3	Ananda Balayogi Bhavanani	SEARO	Centre for Yoga Therapy Education and Research (CYTER)ディレクター、ポンディシェリ
4	Iva Lloyd	PAHO	World Naturopathic Federation会長、53 Snapdragon Dr., トロント、オンタリオ M2J、カナダ
5	Arpan Bhatt	SEARO	Swasthavritta学科教授兼学科長、ITRA
6	Prashanth Shetty	SEARO	SDM College of Naturopathy and Yogic Sciences校長兼最高医療責任者、ウジレ、インド
7	Ishwar V. Basavaraddi	SEARO	Center for Yoga, Wellness & Integrative Medicineディレクター兼教授、M G University of MSc &T、ジャイプール；Appaa Yoga Academy会長兼創設者、ニューデリーE 4、インド；元Morarji Desai National Institute of Yoga (MDNIY)ディレクター、ニューデリー
8	Santosh Kumar Bhatted	SEARO	Panchakarma学科准教授、All India Institute of Ayurveda、ニューデリー、インド
9	Ricardo Ghelman	PAHO	Brazilian Academic Consortium for Integrative Health会長
10	Pravit Akarasereenont	SEARO	WHO Collaborating Centre for Traditional Medicineディレクター、Centre of Applied Thai Traditional Medicine、Siriraj Hospital 医学部、マヒドン大学、バンコク、タイ
11	Nouf Marwaai	EMRO	Arab Yoga Foundation会長、ジェッダ、サウジアラビア
12	Sat Bir Khalsa	AMRO/PAHO	ハーバード医科大学医学助教授；Brigham and Women's Hospital 睡眠・概日リズム障害部門神経科学准研究員、ボストン、米国
13	Antonietta Rozzi	EURO	ボルツァーノ大学ヨーガ・教育学教授；イタリアヨーガ連盟国立トレーニングスクールディレクター、イタリア
14	Shirley Telles	SEARO	Patanjali Research Foundationディレクター、ハリドワール、インド
15	John Hughes	EURO	WHO Collaborating Centre for Integrative Medicineディレクター、Royal London Hospital for Integrated Medicine、University College London Hospitals、英国
16	Alka Gupta	SEARO	International Naturopathy Organizationタイランド支部長、タイ

Serial Number	Name	WHO Region	Designation and affiliation
17	Jadranko Miklec	EURO	Vice President, European Yoga Federation; President, Institute for Yoga and Ayurveda “SUN”, Croatia
18	Byung-Cheul Shin	WPRO	President, Korean Society of Chuna manual medicine for spine & nerves; Professor, School of Korean Medicine, National Clinical Research Center for Korean Medicine, Korean Medicine Hospital, Pusan National University, Republic of Korea
19	Manjunath Nandi Krishnamurthy	SEARO	Pro-Vice-Chancellor and Director of Research, Swami Vivekananda Yoga Anusandhana Samsthana University, India
20	Raghavendra Rao	SEARO	Professor and director at the University of Minnesota; Former Director at CCRYN
21	Pawan K Godatwar	SEARO	Technical Officer-Traditional Medicine at WHO-SEARO
22	Lingeswaran Pillai	WPRO	Founder & President, Malaysian Yoga Association, Malaysia.
23	Manoj Nesari	SEARO	Advisor (Ayurveda), Ministry of Ayush, India
24	Tido von Schoen-Angerer	EURO	Vice-President, International Federation of Anthroposophic Medical Associations, Belgium and Switzerland

連番	氏名	WHO地域	役職および所属
17	Jadranko Mikleć	EURO	European Yoga Federation（ヨーロッパヨーガ連盟）副会長；Institute for Yoga and Ayurveda "SUN"（ヨーガ・アーユルヴェーダ研究所「SUN」）会長、クロアチア
18	Byung-Cheul Shin	WPRO	Korean Society of Chuna manual medicine for spine & nerves（韓国脊椎・神経チュナ手技医学会）会長；School of Korean Medicine（韓医学部）教授、National Clinical Research Center for Korean Medicine（韓医学国立臨床研究センター）、Korean Medicine Hospital（韓医学病院）、Pusan National University（釜山国立大学）、大韓民国
19	Manjunath Nandi Krishnamurthy	SEARO	Swami Vivekananda Yoga Anusandhana Samsthana University（スワミ・ヴィヴェーカーナンダ・ヨーガ研究大学）副学長兼研究所長、インド
20	Raghavendra Rao	SEARO	University of Minnesota（ミネソタ大学）教授兼所長；元 CCRYN（中央ヨーガ研究所）所長
21	Pawan K Godatwar	SEARO	WHO-SEARO（WHO南東アジア地域事務局）伝統医療技術担当官
22	Lingeswaran Pillai	WPRO	Malaysian Yoga Association（マレーシアヨーガ協会）創設者兼会長、マレーシア
23	Manoj Nesari	SEARO	Ayush省（アーユシュ省）アーユルヴェーダ顧問、インド
24	Tido von Schoen-Angerer	EURO	International Federation of Anthroposophic Medical Associations（国際人智学医療連盟）副会長、ベルギーおよびスイス

