



2007 年度クラスレポート

いつも、クラスにご参加いただきありがとうございます。 2007 年度も皆様とともに充実した YOGA ライフを歩むことができました。 2008 年度新たなクラスを迎えるにあたり、2007 年度クラスを受けられた方々の貴重なご意見をまとめ、また新しく始まってゆくクラスの方向性をレポートとして皆さんにお伝えいたします。 この Ha-ThaYOGA Ashram に参加されている方の様々な意見を知ることにより、『そうそう、私もこんなことある！』という共感や、『こんな考えを持った人もいるんだなあ』という新しい視野の広がりなど、このレポートがクラスで共に YOGA ライフを送っている生徒さん同士の相互理解や想いのシェア（共有）にも繋がればと思います。 また最後にはインストラクターの意見、これからの方向性、情報などをお伝えします。 それぞれの思いを胸に 2008 年度も穏やかに軽やかに共に歩いていきましょう！

Shanti,Shanti・・・(あなたに平安と静寂を・・・)

生徒さんのレポート（アンケート集計結果）

Q. 2007 年度 YOGA を継続してどんな効果が得られましたか？

A. 筋肉の伸びがしなやかになった部分がありクラスが楽しい。 週 1 回の現実から少し離れた空間に自分をおき気持ちを再生することができました。 日常の筋肉痛などにストレッチで対処できるようになり、腰痛も軽減できました。 日常生活で疲れやコリがある部分に呼吸を入れてゆくということが分かった気がする。 自分の生活の中で YOGA への関心が深まれば深まるほど、肉体的・精神的な向上が期待できると実感。 昨年は甘えがでて怠ってしまった。 その結果の体力・筋力の低下、体重の増加に驚いている。 例え週 1 回のクラスでもこれをやめてしまったら・・・と想像するのが恐ろしい。 心穏やかに前向きに生活してゆけるようになりました。 腰痛・肩こりがほぼ治った。 X脚が少しずつ治ってきている。 自分の心の動きが前よりも分かってきた。 以前ストレスをと感じてきたことがストレスで無くなり感情面で余裕が持てるようになった。 感じること（心）考えること（頭）行動すること（身体）が 1 人の自分にまとまってきている。 丈夫でしなやかな身体、安定した平和な生活づくりに役立っている。 今ここにいる自分に焦点が合ってきた。 姿勢に気をつけるようになった、またそれ

がシェイプアップに繋がった。 クラスが終わったあと精神的な心地よさを感じられる。 身体が軽くなった。 趣味のエアロビクスの動きが大きく踊れるようになった。 身体を使う仕事なので YOGA をするととても楽になる。 クラスが終わった後、身体が温かく心地がいい。 次の日に筋肉痛になったりするが、落ち着いた気持ちがあり良い。 以前よりも身体の動きがスムーズになってきた。 YOGA をした日はぐっすりと眠れて目覚めがよい。 自分自身がどのような状態か観察する＝自分自身に眼を向けるということが普段の生活ではないので、自分を大切にすることができ気分も良くなり意欲が向上するよる感じる。 最後のリラクゼーションがたっぷりあると、とても疲れが取れます。 自分の身体と心に集中できるので、イライラしたり怒ったりすることがほとんどなくなりました。 肩こり、頭痛に悩まされていたが薬を飲むのが減った。 YOGA を通じて様々な人や家族と共に行動できるのがうれしい。 自分の歪み・固さに気づけた。 立っている時、座っている時背中が丸まっていたら正すように心がけるようになった。 精神面でとても充実した時間をもて幸せです。 代謝が高まりよく汗をかけるようになった。 冷え性がなおった。 精神的に楽になった。 深い呼吸が意識的～自然にできるようになってきて落ち着いたようになった。 毎年花粉症がひどいのですが、今年は例年ほどひどくありません。 精神的には子供とゆったりと過ごせているような気がします。 無心になれる。 筋肉痛が心地よくなってきた。 骨盤が上半身の要だということを実感できた。 身体を細く長く美しく伸ばすことで身体の中から柔らかくなってきた実感がある。 初めてお目にかかる方達の中でクラスだが、皆さんがとてもやさしい方ばかりなので通うのも楽しみです、身体も広がりを持ってきたように思います。

Q. 今年の目標

A. このまま継続して YOGA を生活に取り入れたい。腰痛の腰を守るように強化したい。 求めること、期待をすることよりもできるだけ長く続けていくことを考えている。 健康を願ってつづけてゆきたい。 怪我をして依然できていたことができなくなり辛いが気長にがんばっていきたい。 初歩の段階から少しずつ進歩していきたい。 加齢による身体低下や衰えを防ぎたい。 腹筋力のアップ。 正しい姿勢・呼吸を身につけたい。 歪み・固さがすぐに解決しないことが分かったので地道に努力してゆきたい。 今の状態を維持・高めていきたい。 週 2 日が理想だが、今の週 1 のペースで長く続けて行けたらと思う。 ヘッドスタンド（頭立ちのポーズ）を一人でできるようになりたい。 シェイプアップして明るい

シニアになりたい！ 身体を動かすことでストレスを解消したい。 冷え性改善・代謝アップ。 身体の後ろ側の固さ・股関節の歪みを取りたい。 身も心もほぐしてゆきたい。 月1回の参加だがのんびりと長く続けてゆきたい。 腰痛を改善したい。 リンパの流れを良くしたい。 アーサナの1つ1つの効果をこれからももっと教えて欲しい。 心の解放！ 自分のマイナスの思いを手放すこと。 物事と客観視できる自分になればと思っています。 これからもずっと続けてゆきたい。 肩コリの改善。 太ってしまった身体をもっと引き締められたいな、と思う。 歪んでいる骨盤を治したい。 前後開脚をすることができればいいなと思う。 ヨガならバレエよりも身体にやさしく心も訓練できるのでいつかこの夢を叶えたい。

Q. 指導・クラスの内容について

A. シェイプアップのため強度を上げて欲しいが、それが他の人の負担になりクラスの為にならないなら強度はあげなくてもよい。 エッジのテクニクの度合いが難しい。 年齢による不安の為軽めのアーサナで十分。 色々な YOGA のスタイルをやってみたい。 アーサナを続けることによる心と身体の変化やインストラクターの YOGA の経験談を聞きたい。 色々なアーサナにチャレンジしたい。 現在のクラスは自分の身体のリズムに合い1つ1つゆっくり進むので無理をせず行える。 少々キツイと思うときもあったが、アドバイスにより適度に頑張れている。 基本的なことやアーサナに取り組むときの姿勢をマスターしたい。 毎回同じ内容だと自分ができた気になってしまうのでたまには難しい動きをいれて欲しい。 新しいアーサナを練習するとき理解しにくいのでクラス前・クラス後に説明して欲しい。 クラスに参加せず自分の一人でやっているといふと我流になってしまうのでクラスがあると原点に立ち戻れる。 シェイプアップの要素は常に取り入れて欲しい。 今のクラスのままでも調度よい。 きつい時もあるがギリギリついてゆける。 『～に効くアーサナ』などの一言があると良い。 新しいアーサナを覚えたりするのは別に毎回新鮮さを感じます。 結果的にシェイプアップに繋がればうれしいが、まずは歪みが改善され、気持ちよく YOGA ができればいいです。 たまに驚くようなアーサナが紹介されるが、挑戦するとそこそこできたり、数10秒を超えると不安定になるなど、たまにある強度のある動きは刺激があって良い。 少人数制でゆったりでき、肯定的なインストラクションしていただけるのでとても心が楽になる。 日頃の運動不足解消のため心拍数が汗をかけるような動きがあるといい。 下半身と腕が弱いので強化したい。 今のよ

うにクラスの皆さんのレベルの違いに応じた動きがたくさんあると、色々なレベルの方がそれぞれ満足できて良いと思います。あまりマニアックでなく素人がついてゆける内容がうれしい。1回のレッスンに1つ新しいアーサナがあったら刺激になり楽しくなりそう。瞑想をする時間が欲しい。ヨガの哲学や言葉、アーサナやその流れなど資料などでも良いので勉強したい。YOGAの理論などを取り入れていただいたら…。まだ、数回しか参加していないがとても内容が濃く、2時間もあることがうれしい。2時間がとても短く感じる。全てお任せします。きついのは辛いです。シェイプアップには関心がある。ついていくので精一杯です。でも、楽しいです。

Q. 今年おこなってほしいワークショップ・イベント

A. YOGAの哲学・ギターや考え方のワークショップ。呼吸・アーサナのテクニック（身体の使い方）&その効果のワークショップ。リトリート（世間から離れた環境で心を落ち着ける事）・プチ合宿をおこなって欲しい。外でYOGAがしたい。キャンドルYOGA 海YOGA、朝YOGA、毎日行えるYOGAの流れのワークショップ、歪み・シェイプアップのワークショップ。YOGAをしている人たちとコミュニケーションをとってみたい。みんなで山登りをしてロケーションの素晴らしいところでYOGAをしたい。

プチ断食をしてみたい。休みの日などに子供たちとYOGAができるイベントがあればよいと思う。

Q. クラスでの悩み・疑問

A. 脚の背面全体が固い気がする。腰痛。インストラクターは普段どんなスタイルのYOGAをしているのか。

アーサナをどのように意識すれば完成に近づけられるのか知りたい。身体を痛めているので思うようにポーズがとれない。体型や体質によってできないポーズがあるのではないかと。以前習ったポーズを忘れてしまう。ヴィンヤサ（流れる動き）で、ポーズをとるのが精一杯で呼吸が浅くなったり、不自然になる。呼吸の吸うほうが難しい。自宅でもポーズを復習したい。動きがなかなか飲み込めないが自分のインストラクターが自分のペースでよいといってくれているので自分のペースで頑張りたい。毎週通いたいけど週2回で自分の身になっているか心配。身体が固く、柔軟的な動きがキツイのと、身体がやわらかくなった実感がなく、昔から身体が固い。自分自身の事故（脱臼・骨折）に

よる痛みがでるポーズがある。 肩関節が固く腕を挙げたい、後ろに手が回らない。仰向けに寝て腕を挙げたとき手の甲が床に着かない。 周りに柔軟性の高い方がいるとそちらに目がいってしまう。 股関節まわりが固くポーズが取れないときがある。 アーサナが良く分からず、これでいいか。とあきらめてしまう事が時々ある。 呼吸が続かないときがあるので持久力を高めたい。 体重が筋力に対し重いため、体重を支える動きがやや厳しい。 呼吸がこれでよいのか気になる。 左右の固さの違いが気になる。 年齢的なものもあり、ゆっくりがよい。 動きが複雑になるとついてゆくのが苦しくなるときがある。 日常生活で無理なく気をつけることで改善されるコツがあったら教えてほしい。 ポーズの時の場所に力を入れて抜けばよいのか分からない。 ダウンドッグがどこを直したらいいのか分からない。 自分の中でどこまでが頑張れる点か、無理な点か判断が難しい。 初めてYOGAを体験し、身体がきつく続けられるか心配、クラスレベルも分からなく、どんな人たちが通っているのかも分からなく、先生のこと分かりません。分からないことだらけです。 座っている姿勢がこれでよいか不安。 哲学・座学に興味はありますが、まずはYOGAの実践！です。 老化と身体の固さ・脂肪。 専門的な言葉が良く分からない。 痛みや息苦しさを自分に気づくことが多いです。呼吸が心地よくできればいいと思う。

Q. その他希望・時間帯や曜日の設定

A. 音楽はいらない。 2時間でちょうどいい。 土・日の昼間のクラスが欲しい。 年代別のクラスが欲しい。 初歩的なクラスが欲しい。 夜のクラスを 19:30~また 20:00~があってもいい。 メデテ-ションでシットイング（座禅）のクラスが欲しい。 メデテ-ション（シットイング）の特別クラスを2ヶ月に1度くらい欲しい。 また月1回欲しい。 夜のクラスを増やして欲しい。 週に1回はYOGAに通えるのがベスト。 これからもずっと続けてゆきたい。 音楽があると気が散ってしまうのでないほうが良い。 お香を焚いてYOGAをしてみたい。 本や資料ではなかなかできないので、先生の指導のCDかDVDがあったら家でやってみたい。 今のまま薄暗く10人程度のクラスがいい。 18:00~19:00 開始のクラスがあったらいい。 19:30~開始のクラスがあるといい。 平日の夜1クラスあったらうれしい。 お香・アロマなどがあったら嬉しい。 クラスの雰囲気をもっと明るかったら行くことが楽しくなりそう。 土曜日の午前にクラスがあるといい。 リラクゼーションの時に音楽があってもいいかも。

2007年度インストラクター・レポート

★ YOGA の効果へのレポート

YOGA を行うことにより、皆さんそれぞれに様々な効果を得ているようですね。YOGA を伝えている者にとってこれ以上の幸せはありません！ 順調に自分の目的や目標を達成した方や、またそれに確実に近づいている方それぞれ、YOGA は実践第一です。 YOGA はアーサナのことだけではありません。 呼吸やメデテ-ションの実践。 日々の生活での自己管理。環境管理。 色々なものを実践して、今の自分を健全に育てていきましょう。 ただし、急がないように・・・

★ 2008 年度のクラス目標へのレポート

これはそれぞれの定期・出張の両クラスの皆さんが挙げられたご意見をできるだけ実現に近づけていくよう努力していきます。

インストラクターの個人的な目標 【YOGA をしつつもだらける！】です。 皆さんに言うと怒られるかもしれませんが・・・

★ クラス内容・インストラクションへのレポート

2008 年度も Vi・Ba・Re・Me を中心にクラス展開をしていきます。(出張クラスはメンバーさんの意見を取り入れてゆきます) レポートをごらんの通り、内容は軽めが良いと言う方、難しい動きを取り入れて欲しいという方など対極な意見があったりと様々なので、いつも通り『できないことはできなくて良い！』『なら、できるところを探してみよう！』というクラスの原則に基づいてその問題をクリアにしていきたいと思います。 難しい動きが出てきて、それができなくても気にする必要は一切ありません。 自信をもって『自分』の動きにとどまりましょう。

★ 2008 年度のイベント・ワークショップ・催しものへのレポート

思いのほかご要望の多かった YOGA のフィロソフィ(哲学)と思想についてのイベントは時期を見て行いたいと思います。ご興味のある方は是非！ 海ヨガ・朝ヨガもよかったら夏あたりに組み合わせて日曜日にできたらなあ・・・と考えております。 森でヨガなんてのもいいかなあ・・・でも僕、虫が苦手なんですよね。どうですか皆さん？ リトリートもご要望が多かったので、どこかのオートキャンプ場やコテージなどを借り、日帰りや泊まりでできたらなあ・・・と春・夏・秋あたりで企画してみます。 呼吸法・アーサナのテクニック等も例年どおりに実施していきたいと思います。 皆さんは毎年

100 万人のキャンドルナイトというイベントがおこなわれていることをご存知でしょうか？ 電気というあまりにも生活に溶け込んでいるがゆえに忘れられてしまうこの灯り・利便性から離れ、ロウソクを灯し、今自分たちがいるこの世界をスローモーションさせ、それぞれにこの星に想いを馳せるという、現在 664 万人が参加している大々的なロハス・イベントです。 Ha-ThaYOGA Ashram も今年から参加したいと考えています。 日時は夏至の 6/21 (土) と冬至 12/21 (日) の夜 19 時頃から 22 時くらい (若干ズレてるかもしれません)。ロウソクを灯し YOGA や自然を愛する時間をのんびり楽しめたら…と思います。 今年の 5 月頃から、インストラクターの個人的な希望で Ha-ThaYOGA 米を作ります！スローライフ・スローワークを実践したい方、静岡県棚田十選の久留女木の棚田で 1 年をとおして YOGA をしながら土とふれ合い、秋にはみんなでおにぎりパーティをしましょう！おにぎりおにぎり♪

★ クラスでの悩や疑問についてへのレポート

※ 腰痛などの問題。腰痛を抱えている方はコア（骨盤周辺）や股関節周りの歪みを取り除くこと、またコアを鍛えてあげることで改善されるケースが多いです。 代表的なアーサナでは前屈系のポーズ、ツイスト（ねじり）系を行います。 またできることなら Ba のクラスに積極的に参加することで腰痛から自分を守るために筋肉をシェイプアップも兼ねて作ることができます。

※ 肩関節周辺の問題

腰痛とともにクラスを受けられている方の悩みの種ですね。 肩関節は人の身体の中でもっとも複雑な関節で腕や胸、背中、肩そのものなど、様々な筋肉の固さや弱さ、バランス、骨格の形状などその人がもつ先天的な条件にも左右されます。 肩関節周辺の問題を解決する代表的なアーサナはゴムカ、ガルダ、ダウンドッグなどです。 またできれば Re のクラスに積極的に参加することで、肩の骨格を緩めることができます。

※ クラス以外の過ごし方

YOGA は基本的に毎日また 1 日おきに行うのがベストです。しかし、忙しくてできなくても、つついだらけてしまっても落ち込まないように！ 月に 2 回でも 1 回でも、何か変化が起きているなら皆さんの YOGA が確実に成功しています。 また、できることなら積極的にクラスに参加してみましよう。それだけ変化の実感ができるはずですよ。

もし、何をしたらいいのかわからない方はインストラクターに積極的に聞いてください。宿題をだします(笑)

※ 呼吸と持久性について

YOGA をする人誰もがぶつかる壁が呼吸の問題です。呼吸は今現在の身体の使い方や、精神状態の影響を強く受ける為、心身のコントロールに慣れていないととても難しく感じます。アーサナでは基本的に身体の前を開く・起こす・挙げる時に息を吸う、後ろを開く・倒す・ねじる・下ろす時に息を吐きます。呼吸と身体の動きを馴染ませるには Vi のクラスに参加することをお勧めします。クラスの参加回数を増やすか、家でのプラクイスを実践することも大切です。また Vi は常に動きを止めることなく有酸素運動で動きつづけることができるので、持久力・体力・脂肪燃焼にも繋がります。

※ ポーズの作り方と調整について

誰もが疑問をもつポーズの作り方。ポーズは生き物であり、今現在の自分自身の状態状況に応じて変わってしまいます。よく、自分のギリギリ(エッジ)がどこまでなのかがよく分からないと質問されますが、こればかりは僕も答えかねるところがあります。それはなぜかと言うと、僕は皆さんの身体を感じられるわけではなく、外側からの動きやフォームからでしか判断ができないからです。何が悪いのか、どこまでが自分の限界なのかを判断するのは常に皆さんの手に委ねられており、アーサナはそれを見つけるための手段と断言していいかもしれません。だからこそポーズに正解はないし、大まかなフォームの歪みや緊張を修正しても最終的な判断は自分自身で納得する他ないんですね。インストラクターはあえてポーズを修正する時もあれば、あえて何の手も下さない時もあります。それは、皆さんに自分自身の身体をコントロールする判断力を養っていただきたいためでもあります。自分自身の良い悪いは他人に言われたりすることよりも、自分自身で気づいてあげたほうが、身体も心も『自立』することができます。YOGA の成功のポイントは失敗から学ぶことです、心地よさを満喫している自分や、辛かったり嫌になっている自分を見つめ、頑張りすぎたりきつくやりすぎたりして身体を痛めたり、だらけたり、甘えすぎて何の変化もあらわれなかつたりを繰り返すことによって、だんだんとおぼろげながら自分自身の強弱・良し悪しが理解できバランスもとれてきます。まさしくそれを理解してこそ自己管理・自己コントロールが確立され、日々の生活がより過ごしやすくなっていくはずですよ。そして、時には答えをすぐに求めるのではなく、分からない。と

いうことを受け入れることも大切です。 自分は分かっていない。ということを受け入れて許してあげることです。

だからこそ今こうして YOGA で自分自身を理解しようとしているんだ。と。 とにかく自分自身に興味を持ちまし

よう。実践しましょう。色々やってみましょう！ すべてはそこから学ぶことができます。 どうしたら自分をコ

ントロールできるかは今の自分を見つめ受け入れることから始まります。

以上。 大まかに皆さんが抱えている問題について記述してみました。 細かい点についてはアンケートを書かれた方々、

個別に少しずつフォローしていきたいと思います。 また、クラス中に感じた疑問はどんな小さなことでもインストラク

ターにご相談ください。

★ YOGA を行うにあたっての心のかまえかた。

クラスを行ってゆくにあって、何度も何度も口酸っぱく言うことですが、YOGA はコンディショニングエクササイズで

あり、『今現在』の自分を整えること、またそれを高めることです。 人には個性があります。身体が柔らかい人・固い人、

ケガ・病気をしている人・していない人、若い人・若くない人、力がある人・無い人、外向的な人・内向的な人・・・比べはじ

めたらキリがありません。 同じポーズでも楽々できる人もいれば、とても苦しい人もいることでしょう。 しかし、多

種多様な皆さんの個性の1つを取り上げて何かのカテゴリーに分けて比べるのでは本質を見失ってしまいます。 皆さん

はサーカスの曲芸士や、パフォーマー、金メダルを取るためにトレーニングしているアスリート（競技者）でもありませ

ん。 もし、そうならポーズができる・できないという価値はなんでしょうか・・・？ （これはアスリートやパフォーマン

ス・身体能力の向上を目指している方、またその方法に充実感を感じる方を否定してはではありません。） 何かと

比べて得られる自由さや穏やかさではなく、何もなくても得られる自由さや穏やかさを YOGA では目指しています。 ま

あ、そんな偉そうなことを言っている僕自身も良く悩みます。 YOGA を教える立場としてのプレッシャーや、アーサナ

を強引に導こうとしてケガをしたり、メデテ-ションの方向性を誤まり精神的にバランスを崩したり、今まで多くの失敗を

してきました。 だからこそ、見えてきたものや伝えたいことがあります。 難しいポーズができることはとても素晴

らしいことです。身体が変わってゆくことの大きな実感となったり、変化の目安にもなります。 しかし、僕はそれだけ

が素晴らしいとは思いません。 身体的・精神的なアンバランスや固さを抱えつつ一生懸命自分のできることを探そうと

している人や、何とかポーズにチャレンジをしている方々、様々な試行錯誤をしながら精神的な安定・癒しを求めて努力している方々を、『正しくない』、『上手ではない』、『間違っている』とは僕には思えないからです。 ネガティブ・後ろ向きでも、消極的でも、向きを変えたらポジティブ・前向き・積極的にになります。 YOGA はどの方向に自分を導いてゆくのか、どんな風に自分を受け入れていくのか、許容していくのか、というその作業の連続かもしれません。 意思や感情、言葉、行動がもし同じ方向に向いてゆくなら、自分に自信がつくでしょうし、身体を使い・心を使うことで皆さんは少しずつそれを肉体的にも精神的にもきっと理解してゆけるはずですよ。 （人はそれぞれ違うから、言葉では一様に説明できないし、理解できないから YOGA は【実践】が大切なんです） 最後にいつも僕が悩んでいた、落ち込んだときに思い起こす僕の YOGA の先生のご紹介をします。

『自分自身に湧き上がってくるものすべてを許してあげなさい。 例えそれがどのようなものであっても。』

『君は 100kg の重りを持ち上げられなったら男じゃないと言うか？ そんなことができなくても君は男だろう。』

できなくていいんです。 それでいいんです。 それだからこそできることがあるんです。

このクラスに参加する全ての方へ、自分自身とうまく付き合っただけでなく、それが自分自身とその周りを変えてゆくこと、その広がり、ほんのわずかに力になれることを願っています。

★ その他クラス要望・希望へのレポート

月 2~4 回 (未定) 月曜日夜 19:30~21:30 (あおば)、月 2 回火曜日 10:00~12:00 (伊佐見) を月 2 回火曜日 10:00~12:00 にコンディショニング・クラス【初級者・高齢者・産後のケア・ケガや病気を抱える方の為のクラス】(あおば) →月 3~4 回木曜 10:00~12:00 (伊佐見)、のクラス変更・増設を現在計画しています。 また、金曜日 10:00~12:00 (伊佐見)、土曜日 10:00~12:00 (広沢)、木曜日 19:00~21:00 (榛原) の個人グループ主催の出張クラスが現在参加希望者(飛び込み可)を募集しています。 ふと、これらの時間に来たくなったら、また都合が合うようでしたら是非ご参加ください。 お問い合わせはインストラクターまで。

★ Ha-ThaYOGA Ashram の諸注意の再確認

- ※ クラス開始 1 時間半以内は食事を控えましょう。どうしてもとらないときは控えめに。 水分は原則クラス開始 30 分前には済ませておきましょう。クラス終了後にはたっぷりと、できるなら日々の日常生活でもマメに補給します(カフェイン飲料は利尿作用があるので水分補給には入りません)。特に夏場は気をつけましょう。水分不足は筋肉の動きを制限し、つりやすくなったり、疲れやすくなります。 また夏場など、時によってクラス中に水分不足が起こるかもしれません。もし、自分に必要であれば少量、水分補給をクラス中にとっても結構です。 これらは食物・水分を採りすぎることによってアーサナを行うときに内臓を痛めたりするのを防ぐためと、内臓のエクササイズの効果を深める為です。
- ※ 誰かと同じ事ができなければいけないという考えは、気持ちよく身体を動かすためにもここでは捨ててください。
- ※ 服装は動きやすい服装を、クラスは基本的に裸足です(寒いときは靴下をはいて結構です)、必要であれば YOGA マットか代用としてバスタオルを 2 枚用意してください。 最後のリラクゼーションは約 10 分横になります、冬場は冷えるのでブランケットやタオルケットを用意すると暖かくリラックスできます。 新しいクラス【Co】では、長いベルト、バスタオルが必要です。
- ※ クラス中は皆さんが深く集中できる静かな環境作りのため、サイレント(沈黙)を大切にしましょう。集中が深まると普段は気にならないことが気になってきたりします。 最初は静かな環境が重苦しく感じるかもしれませんが…(笑) 遅刻やお手洗いなどによる途中退場はお静かに。 お友達同士での私語やゼスチュアなども何か問題が無いかぎりは極力控えてください。 そして、クラスの時間以外だったらどんどんおしゃべりをしてください。
- ※ クラス中に行う動き・集中は全て自分自身の責任において実施してください。 クラス中に起こる事故や怪我などの問題については責任を負いかねます。
- ※ ケガや不調、また YOGA の効果があらわれないと感じるときは必ずインストラクターにご相談ください。