

「志保の里荘」でのヨーガ、先週と同じように中院先生と一緒に 1 時半から始めました。昨日の社会福祉協議会の人のお話では、「子供たちが多いため、子供向け のものを行ってください。」ということでしたが、実際行ってみると、新学期の 準備でお出かけの家族が多かったのか、子供が 4 人と 30 代の夫婦と 60 代後半の女性 の 7 人でした。

木村先生に教えて戴いたように、最初はねこのポーズ、上向きの 犬や下向きの犬、お月さまのポーズ等と言いながら子供達に数を数えさせながら 行いました。(幼稚園の子たちは、《 10 まで数える事が出来るよ 》 と嬉しそうに やって行きました) 子供達は 25 分位 たらたら飽きてきたようでした。

で、子供は終 わりにして、今度は 30 代の夫婦をターゲットに始めました。(60 代の方は、「あ りがとうございました。」と帰って行ったので) 講座の時に木村先生に教えて も らったように、お腹や背中、胸と肩甲骨の間に手を置いて「呼吸を感じてもらおう」 から始め、負荷をかけてスークシュマ・ヴィヤヤーマをやり、簡単なアーサナの 後、完全呼吸法をやってもらったら、すごく落ち着いたようでした。

最初、 2 人とも顔色も悪く、猫背で腰も落ちていて、全くしゃべらなかつたのですが、 終 わる頃には顔の表情がすごく穏やかになり、姿勢もよく、にこにこしながらいろ いろ話し始めたので、すごい効果に驚きました。お二人を見ていて、こちらも嬉 しかったです。 詳しい事は来週初めに文書にして送信します。取り急ぎ、ご報告 まで。どうもあ りがとうございました。

石黒久美子