

感想文1

匿名1

レポート9、受講感想文

2012,6,30

三ヶ月間ありがとうございました。

スポーツクラブでヨガに出会い、本学院で本格的に習い始めて三ヶ月足らずでこの講座に入りました。

ヨガとは何かを知りたくてこのクラスに登録しましたが、受講するまえに想像していた内容と全く違いました。

ヨガとは健康法、運動スタイルの一つという感覚で、ポーズ、アサナを手取り足取り（？）教えてもらうようなイメージで受け身の姿勢でいました。実際は自分で感じ、考え、それを言葉で表していく訓練で（当たり前と言ったらあたりまえですが）、数十年ぶりに学生に戻ったようにレポート提出を続けました。

講座の内容は多岐にわたっていました。ヨガに関わる、知っておくべき要素が（哲学、精神面、宗教に関して、骨格や筋肉の基礎知識。チャクラ、パンダの認識、関連する運動メソッドなど）盛り込まれている大変贅沢な内容でした。

この短期間では学びきれるものではありませんが、学ぶきっかけをいただいてこれから勉強を深めて行くためには 効率的で濃厚な内容だと思いました。

私自身は「もう少しヨガの経験を積んでから受講した方がよかった」とも思いましたが。すっきりなまった精神と身体を鍛えるのには、早いも遅いもないのだと考え、結果的に受講を決心してよかったと思っています。

残念ながらタイミング悪く親の介護や自身の不調などで、週三回、可能な限り出席するつもりだったクラス授業もぎりぎり一度しか行けなかったり、もっといろいろ調べたくても時間が足りず勉強不足だったりしましたが、ここから焦らず一生かけて学んでいきたいと思っています。

そして私と同じように病気をかかえている人、その治療に耐えている人たちに、少しでも気持ちが楽になるような心の持ち方やリラックス法などを教えてあげられるようになりたいと思いました。血液検査で針ひとつ刺すにも、力を抜く事を知っているととても気持ちが楽になりますし、治療にも緊張した状態とそうでないのでは、自律神経や血流、もしくはホルモンの状態など、よりよい治療になるでしょう。

“力が入っている”ということがすべての事においてよい状態ではない事、

リラックスの仕方、丹田にしっかりと力を入れる重要性、背筋を伸ばして姿勢をよくすること、背中が曲がっていると肺に空気が入らず呼吸が浅くなる、呼吸の大切さ、自分が自然の一部である事、すべての周りものものに生かされている事、私たち人類がこの地球上の進化の中で、今生きていること^{いす}もすばらしい奇跡である、いつも感謝の気持ちを持ち続ける大切さなどなど、生活ヨガは運動や健康法というレベルではなく生きる知恵だと知りました。

この便利な世の中で、しかも都市の真ん中に暮らしていると、力いっぱい動いてみることもすっかり少なくなり、どんどん退化しそうだった身体に喝を入れてくれた強化法もいい経験でした。自分の身体の感覚をさえも気づかなくなっていることを知り、少し恐怖さえ覚えました。この講座をきっかけに感じる力を取り戻し、まだ残っている潜在能力を鍛えたいと思います。

私自身は教えられるようなレベルではありませんが、自分の感じた事を言葉にして人に伝えるための訓練のレポートは、大きな財産になるとおもいました。

毎回丁寧な添削と励ましの言葉をいただきありがとうございました。

今後とも宜しくお願いします。



感想文2

匿名2

2011.12.24

レポート No.3 2

【養成コースの感想】

このコースを通してたくさんことを学びました。

一番、意識が変わったのは、呼吸の仕方です。呼吸が変わると肚に力が入り、肚に力が入ると他の部分がゆるんで体を使いやすくなったり、心も安定したりというさまざまな効果がありました。この3ヶ月は、この養成コースに加え、仕事も忙しかったので常に動き回っていて、余裕がない毎日でした。それにも関わらず、家族にはだんだんと「落ち着いてきているね」と言われるようになりました。できないこともたくさんあったけれど、その時々になんげ自分自身と向き合うことができたので、そういう部分が家族には、変化として感じられているのだと思います。今までは、外の環境や他人との比較などばかり考えていて、自分自身の体の状態は気にしているようで全くわかっていませんでした。ヨガを通して、目線一つ、動作一つで動きが変わってくることやゆるめる動きをすることがポーズ完成への近道になるということを学びました。以前は、ゆるめるという動きを使ったことがありませんでした。同じストレッチでも、伸ばすことにポイントをおき、ゆるめるということは考えたことがなかったので、初めはその感覚を自分の中から抜けるまでに時間がかかりました。しかし、少しずつわかってくると体の状態が理解しやすくなり、筋肉や骨の状態を感じながら、体全体を使って動作を行うというふうにつながっていったことは、非常に大きな収穫でした。

また、3ヶ月間で教科書以外にヨガの本や関連する本を課題の教科書を読む以外に7冊買っていました。本を読むことはもともと嫌いではなかったけれど、この短期間で買い、忙しいといいながら読んでいた自分にも少し驚きました。興味のあることをもっと知りたいという気持ちからつい本を買ってしまったのだと思いますが、本当にヨガが好きになったのだと改めて感じました。今までは、スポーツクラブなどでただ、ポーズを行うだけのヨガでしたが、養成コースでは、自分自身の体と向き合い、ゆるめてポーズに繋げていくため、苦手だと思っていたポーズが以外に好きなポーズだったということが多々ありました。また、身体と心を繋げていくことが、こんなにも簡単だったと気づきました。難しく考えていたのも自分自身ですが、自分の内面と向き合っていなかったというか、向き合い方がわからなかった部分が大きいと思います。

たった3ヶ月という短い期間でしたが、私にとってさまざまな可能性を見出すことができ、これからの人生の中で土台となる貴重な時間でした。ここを新たな出発点とし、スポーツの世界にヨガを広めていきたいという目標に向かって頑張っていきたいと思います。

水野先生、松野先生、小野寺先生、本当にありがとうございました。

これからもよろしくお願いいたします。

平成23年12月24日

受講感想文



10月から始まった指導者養成基礎コースも終わりを迎えようとしています。

一言で言うと、頭も身体もフルに使って充実した3ヶ月間でした。

時間はいくらでも作れるんだなと実感しました。

YOGA=ポーズという知識しかなく、何も知らない状態でしたので、研修授業のひとつひとつが初めて聞く言葉で毎週とても刺激的でした。

ヨガを深く理解する。と言う気持ちで申し込みましたが、何気なく送っていた日常に意味をもたせてもらえる授業ばかりでした。

中でも一番初めに習った「生命即神」と言う言葉を知り、ヨガを行なう場面だけではなく、生きていく中で心の教訓となり、日々の生活の場面でも気持ちひとつで物事の捉え方も柔軟になり、選択肢が広がり、生きていく方向を正しく導いてくれる言葉だなと思い大変心に残りました。

骨や筋肉の仕組みの勉強なども、養成コースで教えていただかなければ、深く知る事も無かったし、自分のからだの仕組みさえも無頓着に知ろうとしなかったと思います。

クラス授業では、アサナを完成させるまでのプロセスを楽しみ、小さな動きからのつながり発見段階を大切にしていきました。

苦手なアサナや、自分の身体の緩みにくい部分などが徐々に、わかってきました。

注意点に意識をし過ぎて逆にアサナに集中できず出来なくなったり、いろいろありました。

繰り返しの訓練と毎日続ける努力が必要だなと確信しています。

毎週会う養成の仲間達とも、仲良くでき、更に通うのが楽しくもなりました。

慣れてきた頃に終わってしまうのがとても残念ですが、水野先生、松野先生、小野寺先生、坂下先生。お世話になりました。

素敵な出会いが沢山あり、本当に参加して良かったなと思います。

自分に3ヶ月間で習得できたかは。。。ですが、ヨガを知る事に終わりはないと思います。好奇心を持ち続け、積極的にチャレンジし、次のステップにつながるよう

これからも努力していきたいとおもいます。

ありがとうございました。

No. 9 受講感想文

この養成コースを受講することは何年も考えていましたが、今回やっと、自分のなかではかなり大きな決断をして参加させていただきました。

一番の理由は、ヨガを学ぶことで心身の安定をコントロールして穏やかに丁寧暮らしをできるようになったからです。

それ以外の急ぎの理由としては、最近実力を伴わないまま、小さい団体で健康のための体操やダンスを指導する機会に恵まれ、とにかく体の動きについて一生懸命勉強して、ストレッチについて人に自信をもって伝えられる人間になりたいというものがありません。

そちらに関しては焦りの自覚があったので、目的意識という束縛から自分を解放するように、よけいな力を入れずに、無理せず、緊張をとって・・・という言葉は自分にとって特に心に響いた言葉でした。

まずは心を整え、暮らしを丁寧に楽しみ、感謝し、自分と向き合って体を感じる力を磨いていけば、実感をともなった言葉で人に説明ができるのだとわかりました。

特に私は、小さなことにも囚われやすく、少々のに動じてしまうことを再確認しました。その事実を受け止めて、この三ヶ月で教えていただいた、発見することができた様々なことを試してみて、少しずつ改善されていく過程をわくわくしながら観察していけそうな気がしています。この時期にヨガを学べたことは本当に幸運なことだと思っています。

色々な先生に教えていただけたこともとても勉強になりました。同じポーズでも、先生によりアプローチや表現が異なるので、受けたレッスンの数だけ発見や気づきがありました。ただ、そのクラス授業も週に1、2回だけしか参加できず、本当にもったいないことで残念ですが、今の自分の生活のなかでは、家族の協力のおかげもあり、やるだけやれたという満足感があります。

そして、読書不足、思い、考えを言葉にすることの難しさを痛感しました。先生に勧めていただいた本をもう一度読み直し、自分でも探して読書の習慣をつけたいと思います。

最後に、このような読みにくい感想文、自分の内面を書きつづったものを読んで受け止めてくださり、本当にありがたいことだと感謝しています。

ありがとうございました。

3か月の受講を終えて



育成コースを受講して早くも3か月がたった。本当にあっという間に終わってしまった。

スポーツジムでヨガを経験した程度で基本的な知識もほとんどなかったの不安もあったが、楽しく受講することが出来た。

巷ではヨガブームでいろいろな情報を得ることはできるが、育成コースを受講し、ヨガの本質、アサナの目的、そして大げさではあるが、どのように自分と向き合い、周りの人と向き合い、生きていくべきか・・・というような人生哲学にまで触れられた気がしている。実際の生活で即実行できるほど簡単な事ではないが、3か月でそのように感じられた事は自分にとっての大きな財産だと思う。

身体の変化・・・という意味でも大きな変化があった。当初まったくできなかったポーズが気がつけば少しずつではあるが出来るようになった事、腰痛があり腰を反らすことが苦手だった私にはアーチのポーズはとてもキツイものだったが、後半には出来るようになっていた事には驚いたし、うれしくもあった。また、そうした変化を体感しているうちに自分の考え方がポジティブになっている事にも気が付いた。

そして、まだまだ自分の体の変化を感じていきたい・・・と感じた。

今回の受講コースではクラス授業、研修授業ともに、パートナーを組み2人組で行う実技も多く、自分は誰かが居て成りなっている、誰かを気遣う、そして誰かを信頼する。というような普段忘れがちになっている感謝の気持ちを再認識することが出来たのも大きな収穫だった。

ただ、自分が感じた変化の楽しみ、喜びのようなものを他人に動き、そして言葉で伝える難しさも実感している。

この先、指導員としてヨガを教える立場になったときの一番の課題だと思う。

指導員養成基礎コースを受講して



三ヶ月間ご指導有難うございました。

今まで3年程クラス授業で、ヨガを習ってきたのですが、今回、この指導員養成基礎コースを受講してみて、あらためてヨガというものを知った思いです。

ヨガにとって精神的な部分がいかに重要であるか、そして自分で自分の体の感覚を感じることの大切さを再認識しました。

また、不思議なのですが、今まで出来なかったポーズが急に出来るようになったのです。

おそらく形にばかり囚われるのではなく、そのプロセスを大切にしようとする意識が強くなったせいなのだと思います。

そして、クラス授業で指導をしてくれる先生たちのことばの奥には、深い知識や見識が有るのだと知らされました。

教えるということは学ぶということなのですね。

若い人達と一緒に受講していて、私もせめてあと10年早く勉強を始めていればなどとも思いました。

でも、私のヨガ適齢期はきっと今だったのでしょうね。

まだまだ、ヨガという道のスタートラインに立ったばかりですが、まだしばらく私の人生が続くと信じて、これからの人生のライフワークとしてヨガを続けていきたものだと思います。

これからもご指導宜しくお願い致します。

■レポート

【受講感想文】



三か月の養成コースが終了し自分の体や心の状態がとても良い方向に大きく変わることが出来ました。私は初めからヨガのインストラクターになりたかったわけではなかったですし、ヨガの経験者でもありませんでした。水野ヨガ学院のことは、体験レッスンを受けたことがあっただけでよく知りませんでした。養成コースにいったのは、会社でのストレスが多く愚痴ばかり言っていた自分が嫌になりこのエネルギーを他のことに使おうと思ったこととそんな自分が嫌いで変わりたいことと、養成コースにっていた友達がいく前といった後で大きく変わったことがあったからです。

養成コースに通い、今までのヨガに対する思いがガラッとかわりました。それまでヨガは体操のようなものだとばかり思っていました。が養成コースでヨガの八支則・生命即神の考え方や、生命の歴史、骨や筋肉の仕組みや脳と神経についてなど沢山のことを学び、心と体の繋がりとバランスがヨガであるということを教わりました。また真剣に生きるということの心構えさえ教えて貰ったと思っています。今ここにいる・あるという状態や当たり前だと思っていたことのありがたさや感謝すること、今までの驕り高ぶっていた自分がとても恥ずかしく、また自分の今後の行き方を見直すいいチャンスに恵まれたと思います。ヨガのインストラクターコースを設けているスタジオは数多くありますが、その中で水野ヨガ学院と出会えたことは運命だと思います。研修とクラス授業を通しヨガが面白くてすっかりどっぷりはまってしまいました。教わったことは、今いろいろな物事を考える基になっていますし、教えて貰ったことを元に考えたり行動することによって今までより無理せず楽に過ごせている感じです。

三か月という短い期間でまだ基礎の基礎しか教わっていないと思っていますが、感謝することの大切さや下座の気持ちなどの生命即神の考え方や、体はすべてつながっていることを知りまだまだ奥の深いヨガを学びたい、三ヶ月では足りない、もっと教えて欲しいという気持ちでいっぱいです。今三ヶ月を終えてみて、それまでの自分がいかに怠け、消極的で愚痴ばかりいい傲慢でありすれていたかがよく解ります。水野ヨガ学院との出会いと、指導して頂いたこと本当に感謝しています。そして教わったことは今後の自分の心の中に生きる根としてずっとあり続けます。三ヶ月間ありがとうございました。

水野ヨガ学院 イストラクター養成コースを受講して

こちらの養成コースを受講するほどの2ヶ月前まで私は
 半年以上「眠る」という人間、動物として当たり前の事が出来ない体
 になっていました。それは自分の体を本来あるべき姿、状態に
 戻すべく、自分の体と向き合った事で様々な「症状」が次々と
 ありわたったうちでしてしたが毎日が辛く悲しい日々だった。
 でも、次第に自分の体や心と対峙し、地球の痛みや私たち
 人間が選択してきたコト、それにより崩れてしまっている自然界
 のバランス、そこから引き起こってしまっている様々な病気など
 を気付く事ができ、自らの性質は、体は、そこをむいても
 調和する為でもあるのだと捉えられるようになりました。
 どんな苦しみも受け入れる事、待つ事でふさがっていた扉
 が開くような心身が少し楽になれる感覚を味わう事も
 できました。

その中でヨガも私を楽にしてくれた1つでした。

体調が良くなっていく中で、それでもまだ「眠り」を得られて
 いなかった頃、ヨガと出会い眠りを取り戻す事ができたのです。

そしてその経験がなかったら、もしかしたらこのコースを受講して
 いなかったのかも知れないし、出会えなかった人々や物、事、感覚、
 気付きがあったと思います。今この繋がりの中の「あの時間」
 だったんだ、と今では感謝しています。

もちろんこれがきっかけ
でも長いと思います。

ヨガを学ぶ上で、フィットネス的、ダイエットの為、ファッションとして...

というように最近では捉えられている部分もあると思うのですが
 私はそうではなくより心と体は1つという事を前提に体と心、
 内臓との関わり、影響などを学んだらと思ってたので、

水野ヨガ学院での学びはとても興味深く、発見も多く、これから
 ヨガを深く学んだらという気持ちや刺激を与えて下さいました。

「決してムリはしない」「苦い事はしない」「痛かったらやめる」

「気持ちが良いと感じる方が動く」「どう変化したかを感じる」

など上げればきりがないう程、この3ヶ月という短い間で自然と自分の中に
 先生方の言葉が入ってきていました。私も指導員を目指して一緒にヨガを
 していく人達にそんな風に心も良い気持ちやアドバイス、コミュニケーション

をしていきたい、少しでも背中を押してあげられたり、手を差し伸べられる
 存在になりたいと思っています。本当にありがとうございました。

指導員養成基礎コースを終えて

私が生きてきた18年間の人生で、自分で稼いだお金で買った一番高価な物は今ここにある青い出席カードだ。

高校生という身分でこの養成コースに参加させて頂けたことを、ただ有難く思う。

たった3ヶ月間という短い期間だったが、ここで学んだものはこれからの人生においても、現在の自分自身の生活においても、かけがえのないとても濃く温かい経験になったと思う。

幼少時からクラシックバレエや新体操などの遅筋形スポーツと触れ合い、中学校ではバレーボールに三年間を捧げ、高校に入り、当学院でのヨガと出会い現在までヨガを続けてきた。

ヨガが私に与えた感動は身震いする程の素晴らしいものであり、ただ当たり前前に過ごす毎日の中にいつの間にか入り込み、次第に一日の生活に組み込まれ、今現在ではヨガ中心に生活を送っていると言っても過言ではない。

そして、高校卒業間近の今、私が養成コースの受講を希望したのは理由がある。

ヨガで始まった高校生活をヨガで終えたかったということも大きいのだが、それ以上に今ここでヨガを深く学ばなければ、この先絶対に後悔すると思ったからだ。

そして、それが水野ヨガでなければならない理由もまたここにあった。

私は、水野ヨガにより、心身共に落ち着くことができた。高校生という新たな生活になかなか慣れることが出来ず、精神的にも肉体的にも疲労が限界に達し、崩れそうな自分や、大きな壁に直面した時、水野先生を初め、松野先生、小野寺先生がかけて下さった一言一言は今でも心に残っている。

ヨガにより、真っ白になった心の中に先生方のお言葉や、ヨガの考え方など柔らかな色のついた温かいものが入り込み、ヨガをしていくうちに鮮明な色になり、今の自分が確立されたと言える。

ただヨガを習うということではなく、その考え方や幅広い分野について教えて頂いたこの指導員養成コースの存在は私の中で本当におお筋ものであり、ここで学んだ経験もとても大きなものだ。

これからもここで積んだ貴重な経験を無駄にせず、自分自身と向き合い、これからの人生を歩んでいきたいと思う。

本当に有難うございました。