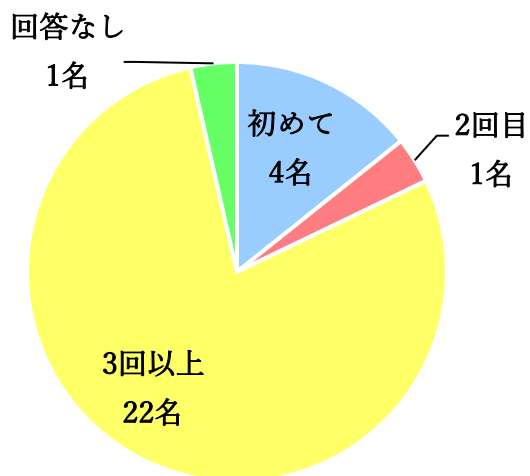


塩澤賢一先生研修会アンケート結果

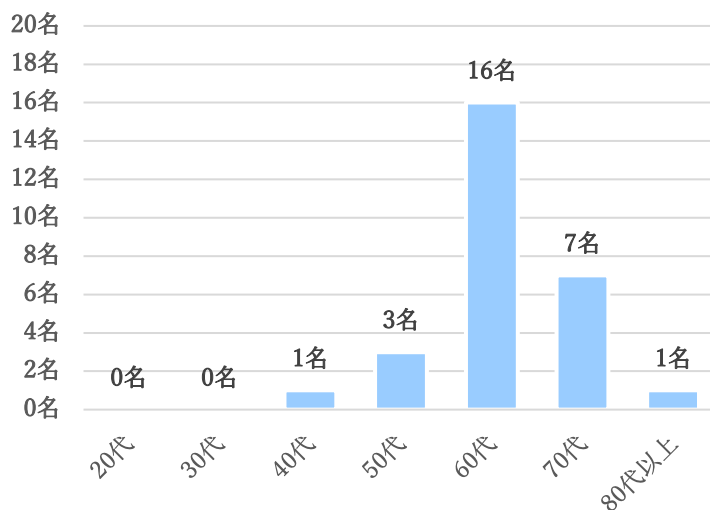
2022/3/13 実施 33名参加

アンケート結果 28名回収

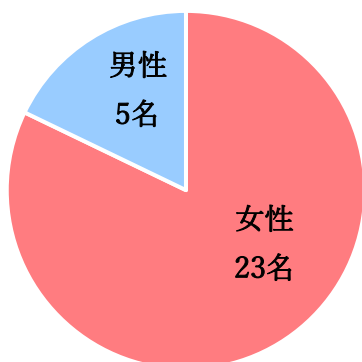
1、参加回数



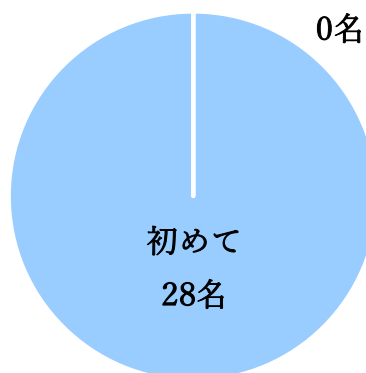
2、年代別参加人数



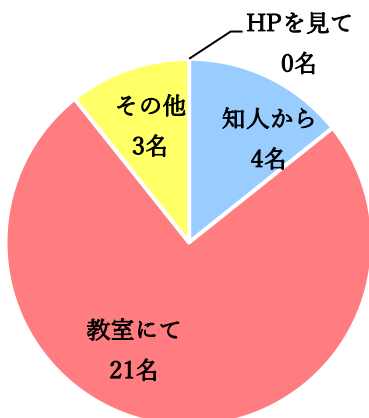
3、性別



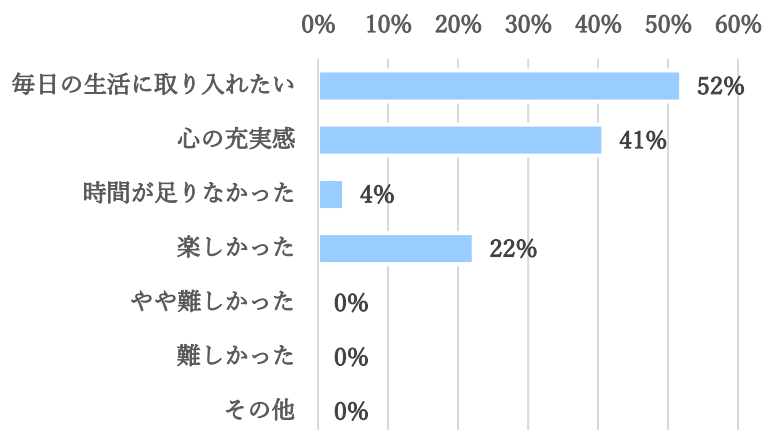
4、塩澤先生の研修会出席回数



5、今回の参加のきっかけ



6、「ヨーガの原点・ヨーガの生理学」を学んでみて



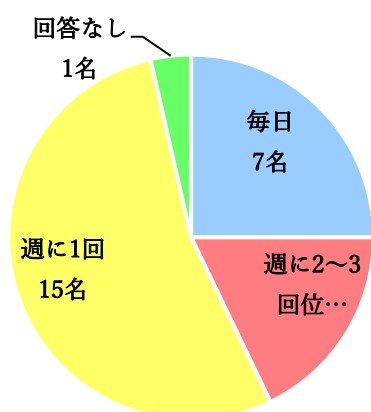
7、塩澤賢一先生のご指導で印象に残った事や質問を教えてください

- ・仙骨から動かすという事
- ・ヨガの指導で「アルハンブラの思い出」のギター音楽が聞けるとは思ってもみませんでした。なんだか懐かしい気持ちになって、リラックスして講義が受けられました。
(なぜ懐かしいかというと、高校生の頃ギター部で私は弾けなかったけど、出来る先輩が一生懸命文化祭で弾いてくれたように記憶しています。)
- ・基本が深くわかりやすい
- ・仙骨の大切さを知りました。
- ・手足は部分で付いて来るもの、仙骨、尾骨から左右に倒す、上半身も力を抜いてダランと落とす。
- ・仙骨の先で動くことの大切さを身に染みて気づかせて頂きました。
- ・ヨーガは宇宙エネルギーを人体に取り込むことではないかと感じました。
- ・基本をわかりやすく教えて頂き有難うございました。とても大切な事を教えて頂きました。
- ・腕を動かすのに肩でなく、脇から伸ばす事に感動しました。
- ・ポーズの形ばかりに重点をおいていたので、仙骨の使い方で上半身が動くことが身体を傷めずに、身体を使えることが理解出来ました。
- ・ゆっくりとじっくりと深く自分の体を観ることが大切と思いました。気づいたら呼吸が深くなっていました
- ・「私は彼の者である」まだまだ自分自身の求めていくことや、プラーナの存在に実感がありませんが、ヨーガは素晴らしいという思いは続いています。

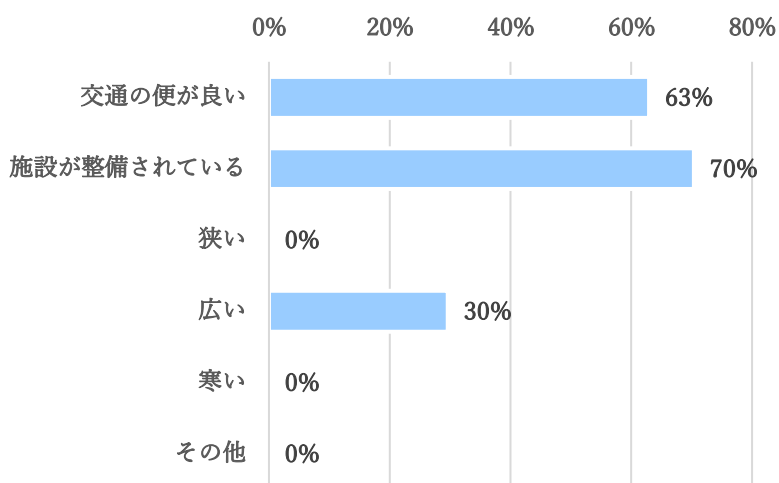
質問

- ・背骨の方向性という事をもう少し説明頂けたらと思います。
- ・瞑想の時、音楽を使うこと、使わないことの違いはありますか？

8、ヨーガの頻度

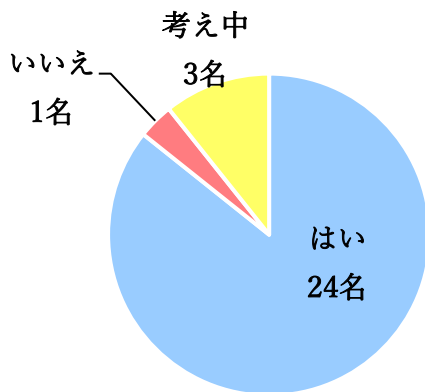


9、高崎アリーナでの研修実施はいかがでしたか？



10、次回も機会があれば

受講したいですか？



11、今回の研修会の感想や今後期待すること等、ありましたらどんな事でもご記入ください。

- ・アーサナを行う時に、少し頑張りすぎていた感があります。
上体の力は③、下半身（特に腰）を⑦ということ忘れずにいこうと思います。
- ・会長不在の中、スタッフの皆様が頑張ってくれたことと思います。学びの場を有難うございました。
- ・気持ち良いと自分自身の心が伝えてくれました。ヨーガ歴10年、新たなヨーガを仰えられる様です。
- ・次回も塩澤先生の研修があれば参加したいと思います。呼吸法ももっと詳しく知りたいと思います。
- ・分かりやすく体にひびく、ヨーガをありがとうございました。
- ・初めて参加しましたが、普通ではお会いできないような先生の講座を受けることが出来て素晴らしいと思いました。
- ・また機会がありましたら塩澤先生をお招きくださいませ
- ・ヨーガのアーサナも長年やってきましたが、先生の指導であらためて、ちゃんとをやらないとヨーガじゃないと思いました。仙骨に気を付けて動きます。
- ・流れるようなスムーズな指導で心地よかったです。身体が楽に、軽くなりました。
音楽もとても気持ち良かったので私の好みでした）本日も受けられて良かったです。有難うございました。
- ・塩澤先生に朝一番で初めてお会いした時から、とても優しさや親しみを（誠に勝手ながら）感じさせて頂き、今日一日の研修がワクワクしました。ひとつひとつのアーサナの意味や呼吸とプラーナについても学んでいきたいと思いました。シャバアーサナの深さも教えて頂きました。ありがとうございました。

質問

- ・①スペインでの思い出を教えてください。
- ・②オームを唱えると不安か恐怖を感じる人がいる、とはどのようにお考えでしょうか
④それは、嫌な人がいる時は、出さなくていいです。