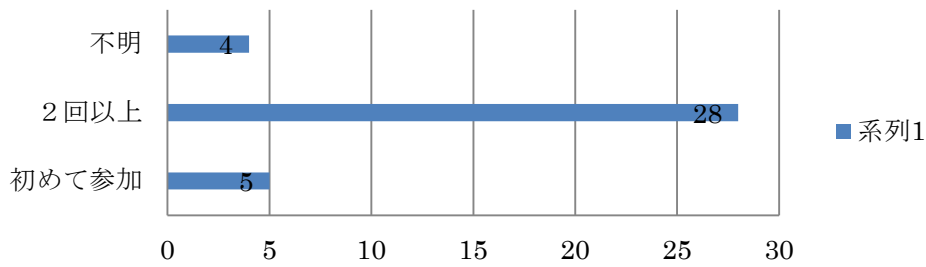
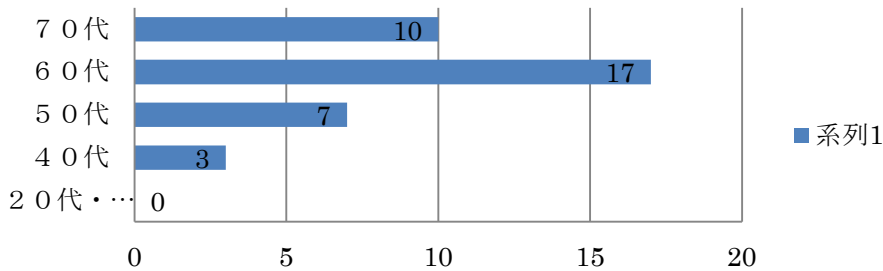


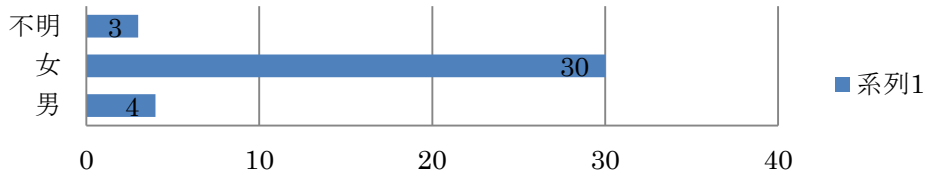
### ①群馬ヨガ連盟の研修会は



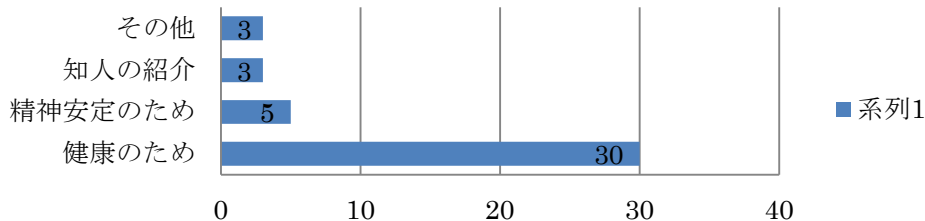
### ②年代



### ③性別



### ④ヨガを始めた(知った)きっかけは

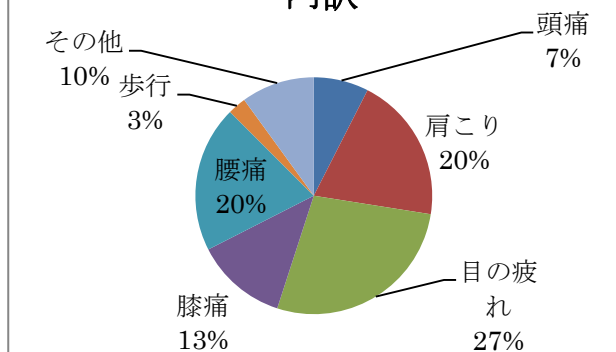


### ⑤現在不調を感じていますか

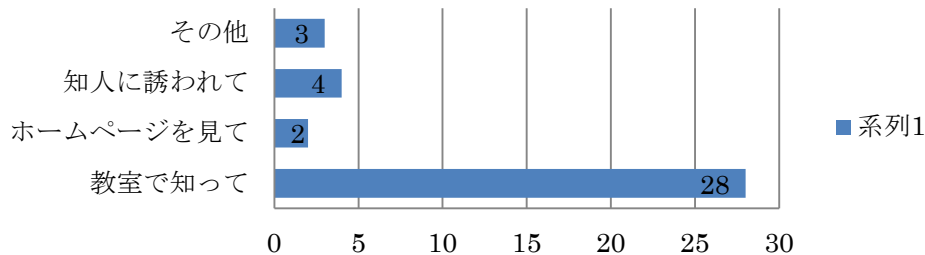
・はい 30名

・いいえ 7名

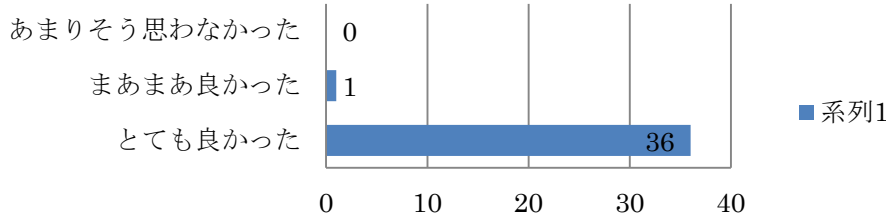
### 現在不調を感じている方の内訳



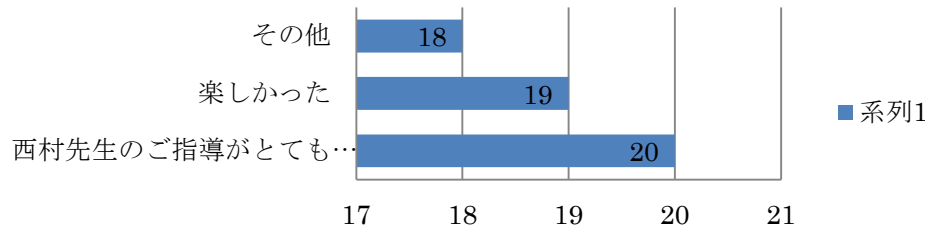
### ⑥今日の西村先生のヨガへの参加のきっかけは



### ⑦西村先生のヨガに参加して



### ⑧今日のヨガで印象に残ったことを教えてください



#### その他の回答

- \* 身体全体がつながっていることがとてもわかりやすく説明していただきました。
- \* 宇宙の進化に適応するため(男性エネルギーから女性エネルギーにかわり)ヨガのやり方も変えたほうが良いとのお話がためになりました。
- \* 目の瞑想?呼吸法が良かった
- \* とても知識 経験が豊富で、レベルがものすごく高い授業でした。先生と同じ感覚を得るには程遠い道のりですが、中心に寄せること背骨の大切さをまずは実践していきたいです。テニスボールや風船を使い面白かったです。
- \* 1つずつ丁寧に指導してくださりとても良かったです。シャバアーサナでは西村先生の心地良い声に導かれ気持ちよく眠ってしまい、気持ちよかったです。
- \* ゆっくりとした動きで、体もしっかり動かすことが出来たのでよかったです。
- \* お話の仕方、声のトーン、心に伝わってきました。
- \* 人間的な心の真の優しさがある方だと思いました。
- \* 月の礼拝をもう少し繰り返してほしかった
- \* 日本神話から学ぶ人間の在り方、ヨガの関係性
- \* 中心を作ることの大切さと続けることの大切さが伝わりました。
- \* 細かな動作、わかりやすく教えてくださりありがとうございました。声が聞き取りづらい時があったのが残

念でした。

- \*松果体を活性化すること
- \*テニスボールを使っのポーズ、自分がいかにしまりがないかを痛感しました。
- \*気持ちよく眠ってしまいました。
- \*股関節と背骨が大事とつくづく知りました。
- \*テニスボールを使用しての立ち方で体の重心がとりやすくなりました。
- \*天岩戸神話で面白い楽しい生き方が最高の生き方である。困った時にこそ笑う、本当にそうだと思います。
- \*テニスボール、とても良いと思います。
- \*体の真ん中を意識すること
- \*呼吸は大切だと思った
- \*動きが良く理解できないところがありました。
- \*先生の声がしみわたって来ました。
- \*お手軽なテニスボールを挟んで体の中心がはっきりし、これなら私も行えるようでうれしいです。
- \*呼吸と筋肉、足の充実を教えてくださいました。

### ⑨実践していきたいことはありますか

はいと答えた方32名の回答

- \*覚えているだけすべて
- \*呼吸法をしっかりマスターして、霊的に進化した存在になって人生を楽に体の使い方を楽に、自由に動かせて、心身、魂的に楽しい今後にしていきます。それがまた、人に伝えられたらうれしいです。
- \*覚えた範囲で
- \*下半身に力を入れて吐く。
- \*中心をそろえること
- \*左右の高さ(腰、肩など)の違い
- \*たくさんあります。
- \*背骨を意識して生活することが大切だと感じました。
- \*テニスボールを使用して中心に力を集める
- \*テニスボールをくるぶしで挟んだ動き
- \*呼吸とともにポーズが有る事が分かりました
- \*テニスボールを挟むと力が入れやすく家で身近に置いて使ってみたいと思います。
- \*内側を締める事、テニスボールを日常も使います。
- \*さらに奥の深さを知ったので、意識して実習していきます。
- \*テニスボールを使ってキュッと前に突き上げる事
- \*くるぶしを締めてテニスボールをあしのあいだにいれて、太ももを締める事を日常的に実践してみる。
- \*足の内側を締める 太陽冥想
- \*テニスボールを使っていきたいと思います。
- \*30秒吸って30秒以上吐く事を頑張りたいと思います。
- \*続けることです
- \*常に背筋を伸ばす。
- \*テニスボールを挟んだ立ち方と呼吸法を続けていきたいと思います。
- \*家でテニスボールを使って、1日何回か実践する
- \*テニスボール、とても良いと思います。

- \* 身体の真ん中を意識する
- \* 呼吸法
- \* 呼吸によつての体の緩め方
- \* 月の礼拝
- \* 今日教わつたこと

