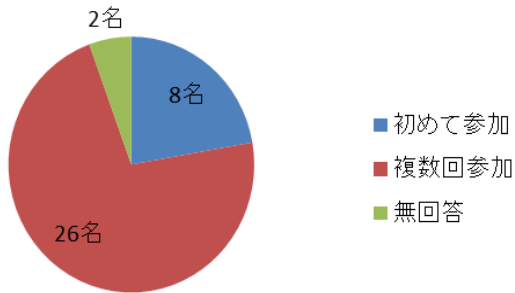
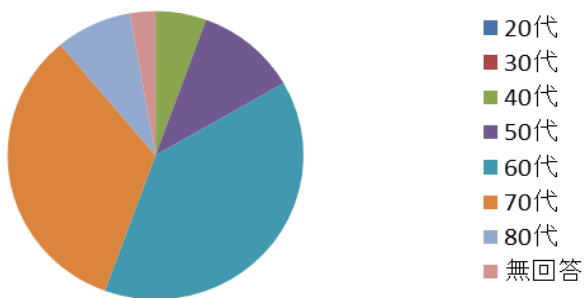


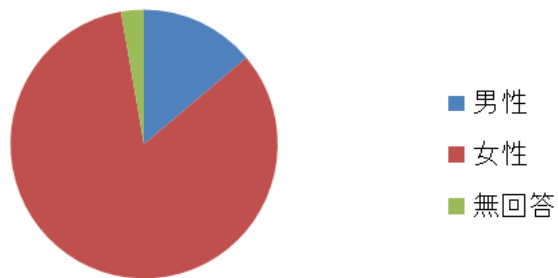
①群馬ヨガ連盟の研修会への参加は？



②年代



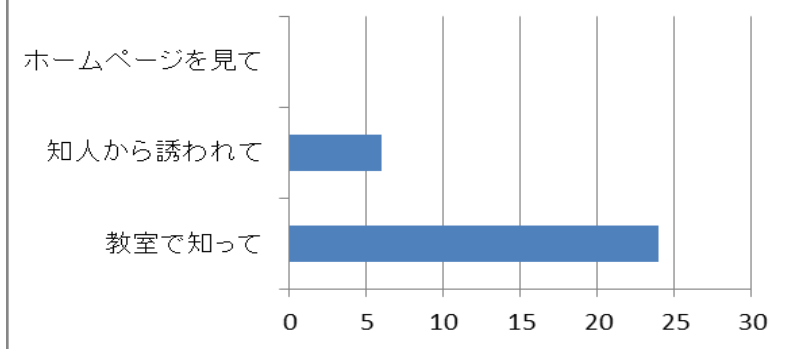
③性別



④自然先生の研修を過去にも受けたことがあるか？



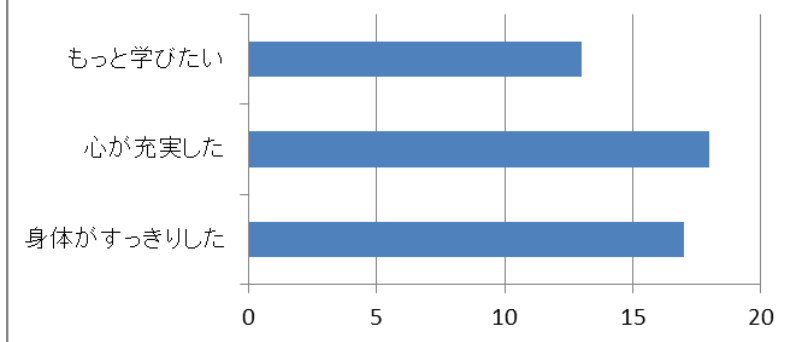
⑤今回参加してみようと思われたのは？



その他

- ・前回良かったので。
- ・連盟関係。
- ・前回に知ってましたので必ず参加したいと思っていた。
- ・以前より。
- ・じねん先生にお会いしたくて。
- ・ぜったい何か得るものがあるので。

⑥自然先生のメディカルヨガを学んでどうか？



その他

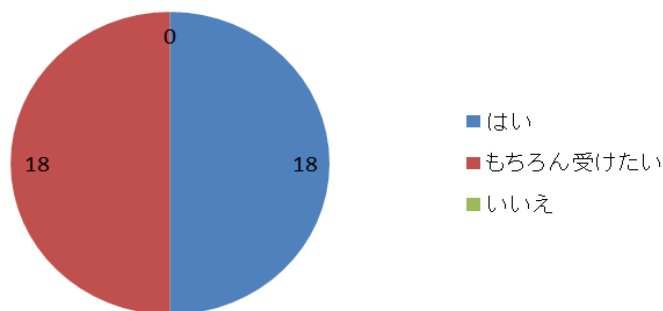
- ・同じ事を何度もしていただいととても良かったです。
- ・身体つつが少し感じられた。
- ・生活の中にとり入れて行きたい。
- ・日常概念の再考(椅子の座り方・寝相)
- ・本で読んでいたのですが実際にやってみると何と解り易いことか、イラストの通りでした(当たり前ですが)。
- ・体が軽くなった。

⑦自然先生のご指導で心に残ったお言葉

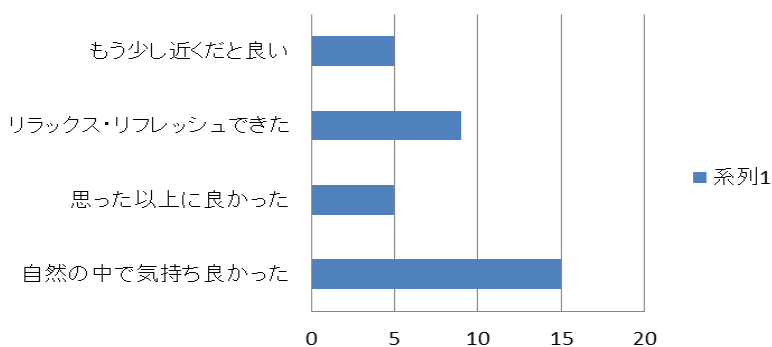
- ・家のいたるところで寝る
- ・地球の中心につながっている力、「天」「地」の中で力を動かす、「片方が空っぽ」
- ・野口体操からヨガへ
- ・いいグルを持ちなさい
- ・何度も繰り返された[チー・テー]と[カラッポ]です。また、赤ちゃんの動きが正しい体の使い方であるのお言葉です。
- ・前回～自分でする整体、ちー、からっぽ
- ・チーとテン、何より若々しい先生のお姿が心に残ります。
- ・ヨガの先生は「明るくて、いい加減」
- ・ちいちい、首の後は硬くなくてはいけない。身体がかってに動く、動かすのではない。

- ・土・水・風
- ・太もも、下半身に力を入れずリラックス
- ・人生を楽しむ、良い出会い、良い人との時間を過ごす。
- ・空っぽにする
- ・耳石のお話
- ・「ちー」という言葉
- ・空っぽになる。軽みと重み。
- ・足(脚)はからっぽ
- ・全員に目配りがあって良かったです。きちんと答えて下さるのがすごく気に入ってます。言葉のひとつひとつに納得があり心と体に染み込みました。足を組むことについてクマに教わった。
- ・手の親指、力を入れない、親指は添えるだけとはよく聞くことでしたが何故なのかは誰も言っていなかった(自分が聞いていなかったのかも)。指は小指側が遠いのが良い、今まではどこでも左右バランス良くということでしたのでびっくりでした。
- ・重心を抜く
- ・食事についてもうお腹がいっぱいとサインがあったらそこで止める。もったいない、おいしいから・・・は止める。
- ・ち～
- ・全ての痛みは「チー」で治る
- ・足の中はからっぽ～、ち～
- ・身をゆるめると云うのが大切だと知り、今後はゆるめて生活をしようと思う。
- ・地球のちー
- ・ちいちい、ゆるゆる、オームの理解が深まり良かったです。
- ・背骨の前側に筒、体軸、内臓の裏側に
- ・病気になったらその状況を受け入れて行く
- ・ケガすればそこから幸せが起る。出もの(咳etc)は出す、毒が出て

⑧ 今後も機会があれば受けたいか？



⑨ はまゆう山荘での研修会はいかがでしたか？



その他

- ・静かで温泉が良かった。

⑩今回の研修の感想・ご意見

- ・会場が体育館だったからなのか先生の貴重な言葉が聞き取りにくく(3列目)残念でした。
- ・ヨガの初心者で、言葉の使い方・身体の使い方etc、はじめて聞いた事柄もあり興味深かった。
- ・無理なくゆるめでの指導がよかった。
- ・大変いい研修でした。
- ・猫の動きに見る背骨・肩甲骨・股関節の柔軟性を身につけしなやかな美姿勢を保って行けるよう心掛けていきたい。また『言葉では伝えられない』と言われたカラッポを感じられるようになればと思います
- ・参加させていただきありがとうございました。新しい体験が多く、発見の多い研修でした。
- ・機会があれば大分の道場・インド研修に行きたいです。
- ・身体についても空間についての認識が変わりはじめました。
- ・1日目の移動が無い方が良かった。場所が解りずらかった。
- ・体重移動の事。
- ・ひたすら感謝です。また是非お願いしたいです。
- ・参加して本当に良かったです。
- ・3日の自然先生が後を向いている時に声が少し聞こえにくくて残念でした。
- ・お世話になりました。楽しく時間がすごせました。
- ・身と心のバランス、自然体にいられる様今後の生活に活かして行きたいです。ありがとうございました。
- ・『脚はからっぽ、腰は水々しい、胸は風、頭は空』がこれからヨガをする時だけでなく、生きていく上でとても参考になりました。
- ・力を抜く体の動かし方など今までした事のない動きで、これで良いんだ！！と思った。驚きだった。
- ・お話をされる時向きや角度を四方に替えてくれたのが助かりました。目と耳で確認したいものですから、役員の皆様の多くのお気遣いありがとうございました。命が光り輝きますように！感謝！
- ・自分の中心と地球の中心のつながり、天と地のエネルギーが体感できました。
- ・講師が自然先生一人でとてもよかった。
- ・自然先生の一人一人に対する指導が的確であり、メディカルヨガの一部分を少しつかめた様に思い、日常生活にも役立てたいと思います
- ・自然先生には遠くからありがとうございました。独特の深いじねんワールド楽しかったです。
- ・まっすぐとか左右対象とかとらわれない方が良い？
- ・年代に90代、100代も入れても良かったかな。
- ・参加することによりよかったと思える。参加してよかった。