

## ネパール ボランティア活動報告

【日時】 2015年11月20日（金）～22日（日） 10回 晴

平塚指導 21日（土）7:00～9:00

\*2015・11・18羽田空港集合 2015・11・24カトマンズ解散

【場所】 ネパール カルデ村 サラスワティー高校・ジャルパデヴィ高校

【参加者】 1000名以上 小学生～高齢者

【実施者】 平塚次男ほか7名 【同行者】 佐藤隆子・ネパールヨガ教師2名

### 【状況】

ネパールには、8人のヨガ療法士を含めた10人が参加。カイラさんやアニールさんなど現地スタッフ、2人のネパール人ヨガ教師などでカトマンズから1時間ほどのカルデ村に行きました。2つの学校の校庭にビニールシートを敷いて5回ずつ実施。1回目は学校の生徒が残ってくれたので200名以上が参加してくれた。子供たちの素朴で真剣な目に圧倒されながら、日本語→英語→ネパール語で教えました。5回目は前列中央の高校生50名ほどの真剣な目が印象的。ヒマラヤの見える山の中腹でのヨガ療法指導は心に残るものとなりました。3日間で計10回のヨガ療法指導を実施し、延べ1000名以上の参加がありました。

隣村に出かけたときは3階建ての建物が1階になっていたり、壁が崩れたりと地震の被害状況が伝わってきました。そして、ヨガのタオルを巻いた人もいました。

ベットだけで風呂もトイレもない（共同トイレはあり）テレビも机もないホテルでの静寂な時間は貴重なものでした。

### 【内容】

（平塚指導時）対象は小学生から高齢者まで。寒かったので、足に負荷をかけるアーサナから開始。できるだけタオルに書いてあるアーサナを実施。声を出さず場合と目を閉じて声を出さず場合、無音で目を閉じる場合を実施した。筋トレや自律神経の調和等効用も話した。

### 【参加者の様子】

小学生は目を輝かせて実施していた。高齢者も真面目に参加。当初20人ほどであったが次第に増え、最後は100人を超えていた。

### 【実施者の感想】

- ・ネパール人は興味深く、積極的に参加してくれた。
- ・ヒマラヤの見える大自然の中でやるヨガ療法は気持ちが良かった。



△サラスワティー高校のヨガ療法指導風景