

ネパール、ヨーガバス・ボランティアに参加して

札幌市 認定ヨーガ療法士 小端裕美

11月19日～11月23日

場所はカトマンズよりバスで1時間位のカルデ村。農業を営む方がほとんどである。

曲がりくねった細い道には、地震で落下した大きな石が道端に横たわっていたり、深く道路が削れ、運転手やガイドさんが石を集め、道路補修作業をしながら無事目的地に到着した。

ヒマラヤの山々が一望でき、段々畑には緑の野菜や菜の花畑、キーウィの木々もあり素晴らしい景色。また、桜も咲いており感動した。小高い山頂にある学校グラウンドと、そこから15分の坂道を下った小さな高等学校の2か所に分かれてヨーガ療法を行った。

私はジャルパデビハイヤーセカンドリースクールで、ヨーガ療法指導させていただいた。

1回目は子供たちが50人位の参加で、キッズヨーガを行い好評だった。翌日は80人集まり、私が担当させていただいた。子供が圧倒的に多いため、キッズヨーガも取り入れながら、アンチエイジングヨーガ指導を行った。反応はよく、少々長い時間を費やしてしまった。(やめようとする、「もっとやりたい」の声もあり)

毎回の実習毎に反省会を持ち、地元のヨーガ・インストラクターともミーティングを重ねながら行った。計5回のセッションで、老若男女、約400人(2校で述べ1000人以上)の参加があった。参加者の皆さんは、積極的に最後まで笑顔で実習され、ヨーガのタオルなどのプレゼントも喜んでくださり好評だった。村の人々は純粋、温和で心が暖まった。ゆっくり流れる時間にただ身をまかせ、幸せな場と時間、空間を感じさせていただき、どれほどの安らぎを頂いたか知れない。多くの参加者に逆に元気を頂いた。

私の日常では、時間に追われ、急いで意気がって肩に力が入った生活をしていたことに気づかされた。

学びの多かった今回の経験から、次回も機会があれば参加したいと思う。

嬉しいことに、地元のヨーガ・インストラクターが継続してヨーガ療法を実習して頂ける事を聞き、喜びと安心を頂いた。今後もこのような機会を増やし、ヨーガ療法で多くの人々が心身ともに元気になって下さり、救われることを非常に嬉しく思う。

私自身の反省点は多々あるが、初めての体験から数多くの学びが有った。それは実際に行動に移し、生身で体感する事がとても重要と思える。

ここまで準備、段取りをしてくださった木村先生をはじめスタッフ・地元の方々に感謝する。

