

キエフでのヨーガ療法・ボランティア報告

指導日 2016年9月26日

佐藤美弥子

第14通りにあるトゥロエシナというこの地区の名前が付けられている学校でヨーガ療法ボランティアを行う。近隣では一番大きな学校で、小中高生1000人ほどが同じ学校で学んでいるとのこと。

ウクライナの学校制度は1年生から11年制までで、日本の小中高に当たるのが、それぞれ4年、5年、2年で9年(小・中)までが義務教育だそうです。

今回は、中学生と高校生に別々に分けての指導となりました。

① 9:30~10:15 体育館 中学生(年齢は10歳から12歳) 26名。

初めにヨーガについて、中学生向けに、集中力が着くので頭がよくなり、学校の成績も上がります、人間の質がよくなるので、周りの人たちともとてもよい関係が作れますと、事前の打ち合わせどおり簡単な説明をしてから始めた。

体は動かすけれど、普通の体操とは違って、体の感覚をよく感じることに、普段気にしていない呼吸も、吸う時には吸う息を、吐く時は吐く息を感じてみる、今この瞬間に意識を向けるように伝えたが、腕白盛りで後ろの男の子たちは、照れもあってか落ち着かない様子で、『アー』と声を出させると、いつまでも終わらない。

動きのあるものから始め、バランスも取り入れた。一回目はふざけて笑ったりしていて、かなりぐらついていたので、足の裏や、ひっくり返りそうならその感覚を観察するように伝えたところ、かなり真剣に取り組もうとする様子に、ちょっと意外な感じがした。アイソメトリックのねじりや、同じくトリコナ・アーサナなど幾つかのアーサナを行い、



動きの後 呼吸の観察も入れながら行った。

前に座った女の子たちは、時々“いい感じ”とか“気持ちが落ち着いてきた”と小声で言っていた。最後はほぼ全員が、目を閉じて静かに呼吸に意識を向けていて、たった45分での変化に驚いた。通訳のニーナさんとは、事前に訳しにくそうな言葉を確認しあっていたので、通訳がいるのが気にならないぐらいスムーズだった。



.....

② 10:25~11:10 高校生（年齢は16歳~17歳） 23名

高校生といっても身長が190センチはあるかと思われる生徒もいて、大人のような印象を受けるが、洋の東西を問わず難しそうな年頃という印象を受ける。

始めは腕組みをして座ろうとしない子もいて、先生から注意を受けていた。ほとんどが大学や専門学校への進学を控えていると聞く。



体操、呼吸法、それに瞑想の大切さも伝えながら、中学生よりも少し詳しくヨガ療法についての説明をした。

座位、立位でのアイソメトリックを幾つか行い、前後の体の感覚の違いなども観察し、瞑想にも挑戦してもらった。

直前まで、母親に対してしていただいたことに対して感謝する瞑想にしようかと迷ったが、テーマは“自分の夢について”、短い時間であったが調べていただいた。



どんな大きな夢でも描くだけでは所詮夢に終わるので、その夢に向かって、今、自分が何をすべきか、何が出来るのかも調べていただき、自分の一番の味方は自分自身なので、今日、一緒に学んだ呼吸の感覚を思い出して、くじけそうな時も生かされているということを忘れないで、これからも頑張っていってください、きっと夢はかないます、とお伝えした。

初め反抗的に見えた生徒さんさえ目を閉じ、静かに坐る姿に、ヨーガの持つ智慧の深さは世界中に通じるものであることを改めて実感した。

担当の先生からも、『私たちはこの子達にたくさんの勉強をさせますが、今話してくれたような心の栄養になる教育はしていませんし、出来ないと思います。この子達は今、進学や将来に向けてのとても大きな問題を抱えています。ストレスで潰れそうな子もいます。今日のこの時間はとてもよかった。来年もまた来てほしい。』というコメントを頂きました。



この写真、左端にいる方がオクサーナさんといって、今回の学校へのコーディネートをしてくださった方です。

ナターシャ・グジーさんのお友達で、つい最近、日本から帰ってきたといっていました。3人目はこの学校の先生で、色々お世話をしてくださいました。（生徒にはかなり厳しい）

真ん中の女の子はこの学校に在籍しているオクサーナさんのお嬢さんで、教室に呼びに行ってお紹介してくださいました。

