

ネパールヨガバスレポート



2015年
11月

会場の1つ
ヒマラヤを望む高校！



2015年6月21日 国際ヨーガの日
チャリティヨーガにて
約400万円の募金が集まりました！

その募金をもとに
ヨーガタオル・ヨーガうちわを用意

ネパールヨガバス参加メンバーの寄付により
クッキー、ボールペンを用意して、
ネパールカトマンズより車で1時間半
標高1900mの村にてヨーガレッスンを開催しました

日本から10名、ネパールヨガインストラクター2名
インドからアニールさん、山岳ガイドチームで出発！



地元の高校を会場に**2班**に分かれ 合計**10レッスン**を開催

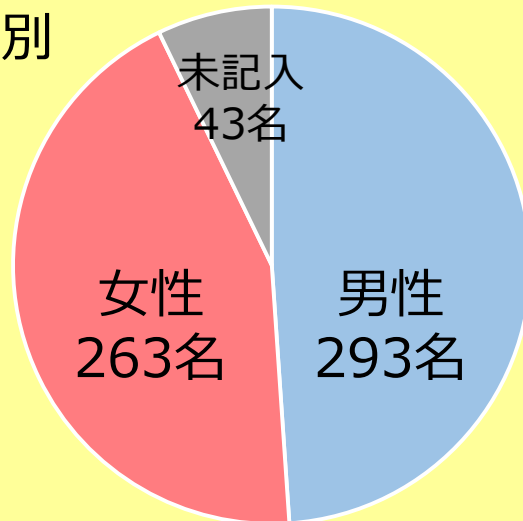
延べ**1190名**がヨーガ療法クラスに参加いただきました

会場・参加人数

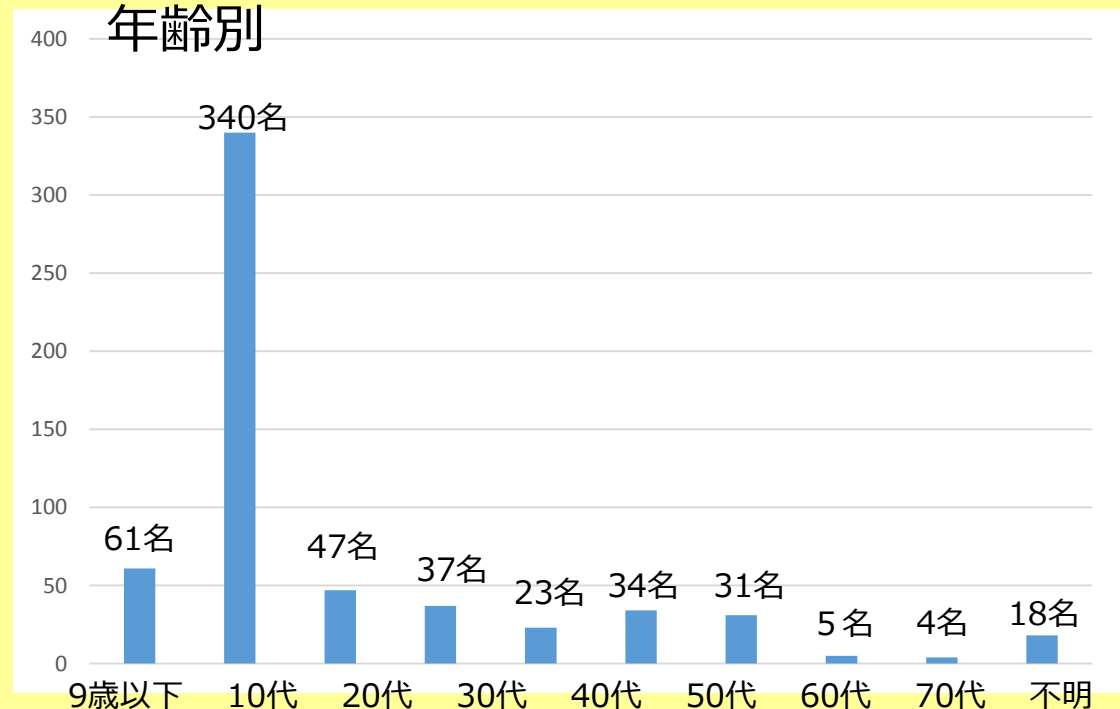
- ①Shree Saraswati Higher Secondary School 790名
- ②Shree JalpaDevi Higher Secondary School 400名

アンケート回収数：600名分

性別



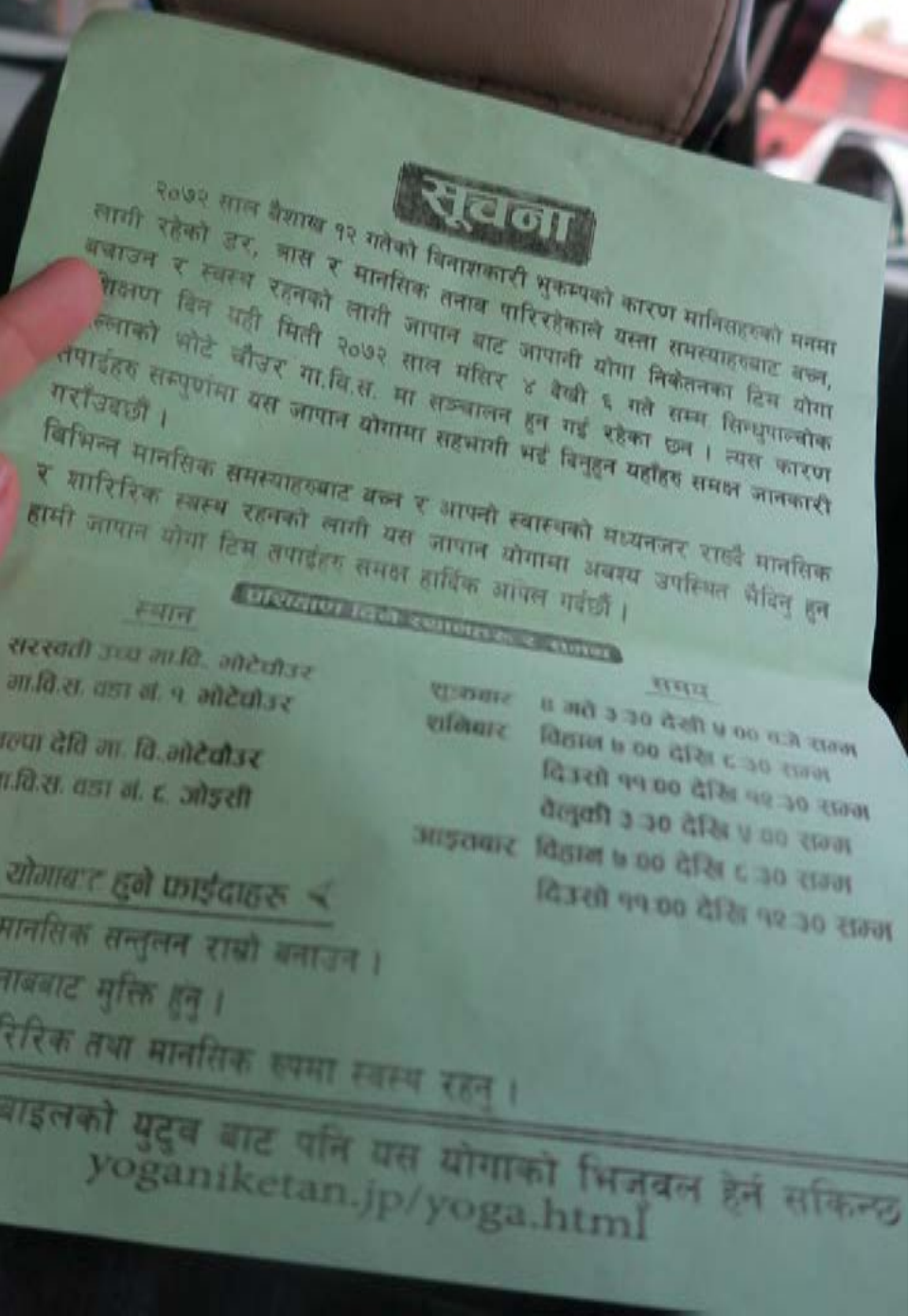
年齢別



事前に村には
ヨーガ療法についてのチラシ
配布いただきました。

世界中から救援物資は届いているが
モノではないヨーガをお届けするのは
初めての取り組み

事前に村には何度もスタッフが訪れ、
エクササイズとしてのヨガではなく
メンタルヘルスケアを可能にする
ヨーガについての説明会を行い
村の方の合意の上、開催が決定しました。



さあ、何人集まるか全くわからず
ちょっと、ドキドキです

会場①に初回レッスンには
なんと230名の方が集まってくれました！



まずは、フェススケールシートを使い
今の心理状態、疲れやすさをチェック！



年配の方には
スタッフが聞き取りをして記入



さあ、レッスン開始！



どんどん人が集まっていき、最後はシートが満席に！





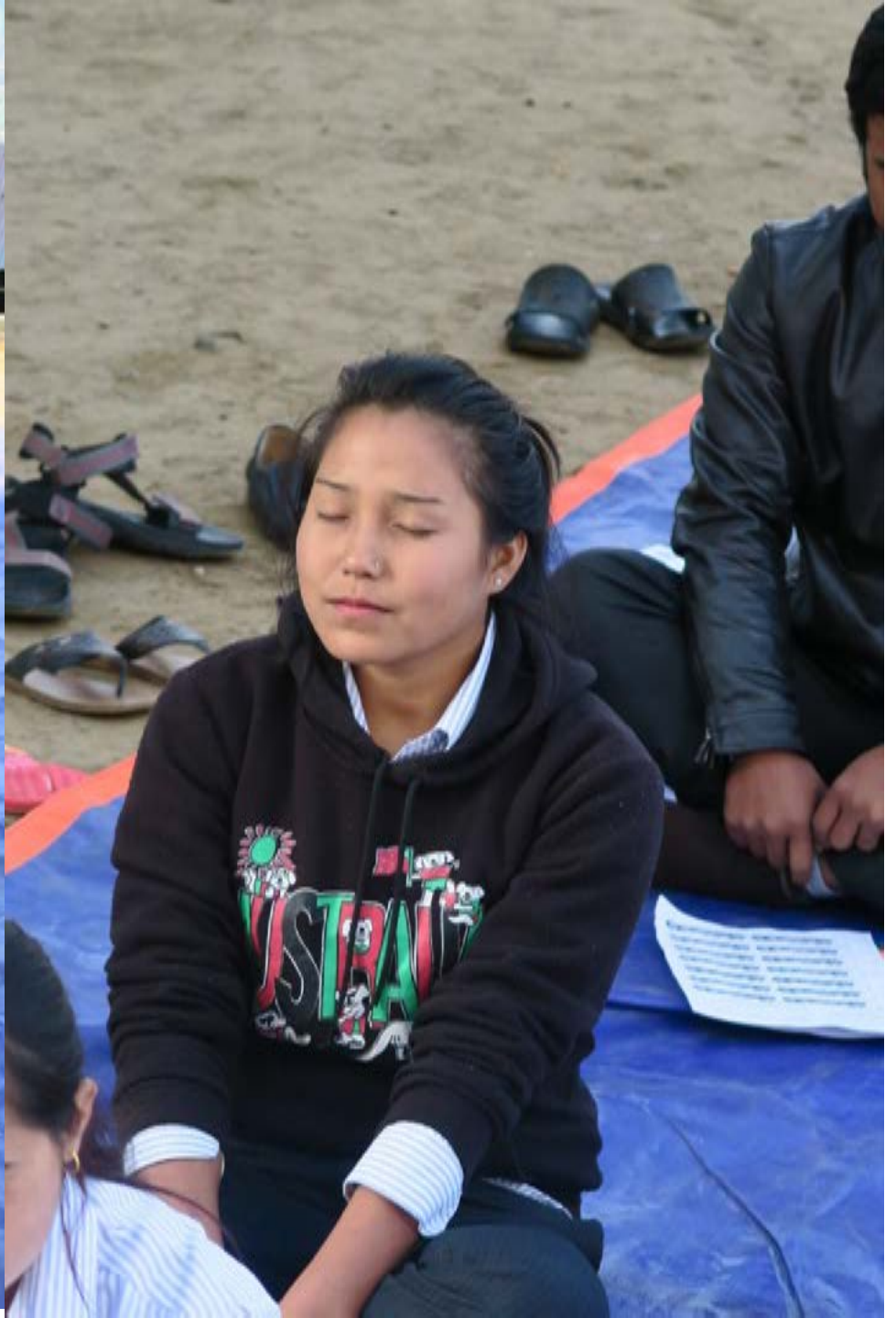


日本語→英語→ネパール語 通訳でレッスン



周りの人に勧められて参加された
アルコール依存症の方や
半身麻痺の方など
様々な方が参加いただきました。

日本人の誠実さ
震災を経験している日本人に
現地のみなさんはとても好意的でした。





結婚した女性が家から出ずらいネパール

ヨーガに来てくれる子どもたちに
夕方のクラスはママを呼んできて！
と声をかけると

たくさんのママが
とても真剣に参加してくれました。



乳飲み子をつれたママも！



少し余裕ができてきて
生徒さん全員の顔をひとりひとり見ると

なんと
全員と目が合います

美しい心に

ボランティアはエゴにならないか
そんな思いも吹っ飛びました！







ご年配のみなさんは、チェアヨーガ

最終日前日
スタッフ全員でミーティング
みんなの想いや改善アイデアを
シェアして、さらに一致団結！





会場① 4回目のレッスン

हाम्रो हस्तकला नेपाली
एका मेची-महाकाली ।
गौरी सम्पदाको आँचल
स्वतन्त्र र अटल ।
मि तराई, पहाड, हिमाल
हाम्रो मातृभूमि नेपाल ।
धर्म, संस्कृति धन विशाल
जय जय नेपाल ।

छात्राको सृष्टि
सामाजी नटगजगज्यो
सूचः धक्का नव पञ्चवारः



会場① 5回目のレッスン





とてもよいチームワークで
レッスンを開催できました！



2015年秋冬コレクション風

町がタオルと
うちわの赤い色で
明るくなります



学校の先生もタオルをお気に入り☆



山道を歩いて15分くらい
3階建ての建物が全壊の村に行きました





崩れたレンガをよけての暮らし





瓦礫に咲く菜の花



ヨーガに来てくれた皆さんと再会



トタンの仮設住宅にたくさんの家族でお住まい



じゃがいも、ひえ、干し大根、トウモロコシ
ウコン、生姜 実りの季節





山桜に、菜の花
人も自然も美しくたくましい





今、ここに

ネパールでヨーガレッスンをさせていただき
雑念がどんどん消えていき、
まさにヨーガの教えを体感しました。





素晴らしいチームに感謝！



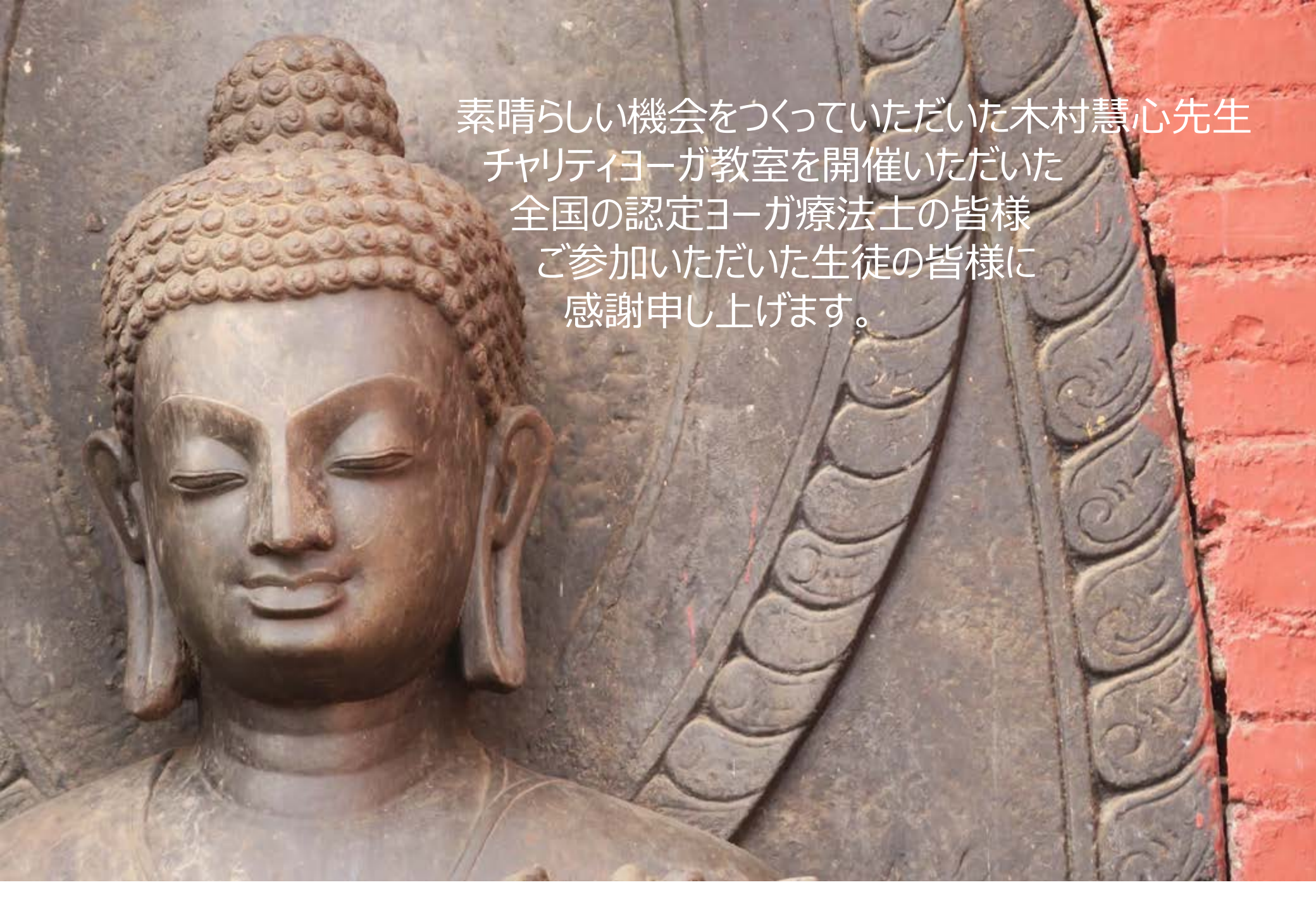


安全と美味しい日本食を用意してくれるガイドチームに感謝！



ネパール
世界の人々が
幸せでありますように





素晴らしい機会をつくっていただいた木村慧心先生
チャリティヨーガ教室を開催いただいた
全国の認定ヨーガ療法士の皆様
ご参加いただいた生徒の皆様に
感謝申し上げます。