

# 高野山ヨガ合宿に参加して

(順不同、敬称略)

- ・ 第4回日本総合ヨガの高野山合宿、今回も素晴しかったです。前回の沖縄も非常に充実した内容で、沖縄のパワーや交流の糸口もたくさんいただいて、それが枝葉を伸ばし、この一年で実をつけたように感じられます。今回の高野山も、あっという間の3日間でした。それぞれの先生方やゲストの方々のご講義も素晴しかったのですが、さすがと思ったのは、共通項があったことでした。

堀川先生の足裏・経絡ヨガに始まり、山本先生のアイヨガ、松尾先生の快便ヨガ入野先生のマタニティー・ヨガや石川先生の強化法、生活ヨガ等々こんなに多岐に渡るのに共通していたのが、生命に基づいた教えでした。ゲストの方々もサウンドセラピ어의アイカさん、チベット体操の板倉リサさんーあんなにも美しく神々しいお優しいオーラの中に深く、やはり生命の教え。三浦先生からは難解な内容をあのように笑いを交えて本当に楽しく学ばせていただきました。「気持ちのよいこと」が身体によいこと。さらに、身体の使い方、食事の質と量、呼吸、命を喜ばし、魂の要求を聞く力、毎朝生まれ変わる私達の命等々、多くを学ばせていただいたことに感謝いたします。一人でも多くの方に、この頂いたご縁を広げ大きな輪にしたいと思います。

- ・ 今回初めて参加しました。どの講習も楽しく、とても実のある経験をさせていただきました、内容が多すぎて覚えきれていないのが残念ですが、できることを継続していきたいです。また機会があれば是非参加したいです。いろいろな方に会えたのも楽しかった。
- ・ この合宿に参加して一番良かったとおもったことは「私って何を頑張っているのだろう」ということがわかったことです。皆と同じ周りから見られてる自分というのになっていて、気にしないようにしながら打ち消せずという思いが心の奥にあり、でもどうしようもないという葛藤がありました。石川先生より、それを打ち破るのも勇気と聞き、打ち破っていきたいです。そうすることで、今の自分をほめてあげることが出来る。当たり前になってる日常をただなんとなく過ごさないようにもっと周りを感じながら生きていきたいです。今回、高野山に泊まるという初体験も出来、ありがとうございました。
- ・ 高野山合宿に参加して 2・3日、あっという間に過ぎていきそうです。寒かったけど、頭を動かすのは最適の場所だと思います。空気がきれいで、草木もイキイキしていました。遍照光院は歴史もあり、阿字観瞑想も良かったです。一つ一つの講座も内容が充実していて勉強になりました。ありがとうございました。

- ・ 12日のプログラムに、一日参加させていただきました。始発の電車できたかいのある、素晴らしい内容に感謝です。板倉リサさんのチベット体操は初体験でしたが、ヨガに通じる動きや呼吸法があって理解しやすかった。三浦先生のお話も陰陽のお話から五臓六腑のお話まで楽しくお聞きしました。ありがとうございました。
- ・ 今回初めて合宿に参加しました。沢山のことを学ばせて頂き、あまりの多さにどれだけ理解しているのか不安ではありますが、ますます勉強の重要性、日々の努力の大切さを考えさせて頂きました。今後も新しいことに挑戦し続ける勇気をいただきました。ありがとうございました。
- ・ 今回初めての1日だけの参加だったのですが、気持ちの良いチベット体操、スッキリしたアイヨガ・快便ヨガ等本当に役立ちました。これからも実行していきたいと思います。
- ・ 高野山という場所が合宿に選ばれたことに納得しました。他の教室の方とも知り合えて、次回が楽しみです。それぞれの分野でご活躍しているかたの話を聞くことが出来ました。こういう場に出会えて嬉しいです。“だいじょうぶ”“あいがとう”の言葉の重さ、大切さを感じ、実践していこうと思います。ヨガの深さも知りました。教えていただいてもなかなか覚えられないですが、何回も繰り返し聞いているとわかってきます。
- ・ こんなに盛りだくさんのスケジュールで、しかし疲れることも無く、満たされた気持ちになりました。ご準備くださった方々、講師の先生方に感謝の気持ちで一杯です。精進料理も一つ一つの味が体にしみわたり、身体の芯まで温まりました。そして、ヨガをしている方々との出会い、ヨガを通してのふれあいが嬉しく、幸せです。これからも、きつとつながっていけることを願っています。このような体験、講義を私も地元に戻って、できる範囲で伝えていきたいと考えております。本当に心からありがとうございました。
- ・ 阿字観瞑想を20分して、最初は気分が悪くなったけど時間が経つにつれて気が軽くなってきた感じでした。アイカさんのサウンドセラピーは心に響くヒーリングでした。朝のおつとめは寒さもあり、足もしびれましたが、お坊さんのお経は心地よかったです。チベット体操はヨガの要素が入っていて、リサさんの声はボイスヒーリングとしてもよかったです。山本先生のアイヨガもたのしく学べました。松尾先生の快便ヨガはすべての病気につながることを知りました。入野先生の先生のお人柄がでて、マタニティー用の修正は一般の男性にも適用しますね。ありがとうございました。

(他にも感想文を多数いただきました。お寄せいただきました方々には、この場をかりまして御礼申し上げます - 事務局)

