

見えない人も見える人も！安心して参加できるヨガサークル

きらら 雲母ヨガ

サークルの代表で視覚障害のある庄司さんの発案により始動したヨガサークルです。視覚だけでなく障がいのある方に私たちは介助という手を先に出しがちですが、『雲母ヨガ』では先ず言葉で伝え、自分で体の動きを実感してもらいます。その上で助けが必要な所に手を差し伸べる動きをしていました。



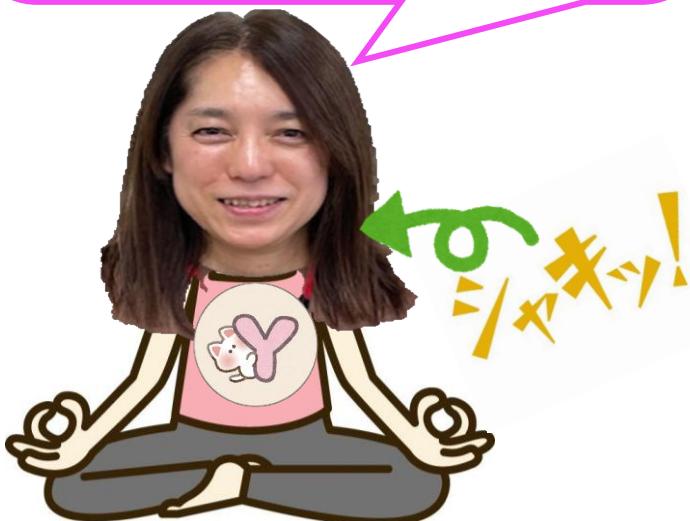
「ディサービスを休んで、毎回ここには参加しています。
家で同じことをやってみるけど、ここでやると違うのよ」

ヨガをする前に丸まっていた背中もしゃんと起き上がり、表情も生き生きとしていました。



指導する側も参加する側もリスクを負う事なくゆったりとした時間の中で、特別な動きはせず自分の呼吸に耳を傾け、身体をゆっくりと解すだけで身も心も軽くなり満たされていく...
結果、取材を忘れしっかりヨガレッスンを受けてしまいました。

安田



「もっと体を動かしたり、外に出るきっかけを作りたいと思い、雲母ヨガをはじめました。」と語っていました。

雲母ヨガを始めた庄司さん(左画像)は、昨年の展示でも紹介しました。