

身体の変化		心の変化	
1	柔軟性	適応力、心のしなやかさ、 フレキシブル	1
2	クラス中の呼吸と身体の変化	変化することへの恐れ、 不安や変化したく無いと思う気持ち	2
3	身体への新しい発見、気づき	(自分の体ですら知らないことがあ るという事は) 世の中には知らない ことはまだまだ沢山ある 謙虚な自分	3
4	ポーズや体重のかけ方に偏りが ないと思っていたけれど 改善点が見つかった	正しいと思っていたことが違って いたということは日常にある	4
5	前屈の位置が深まったなど これまで経験したことのない 身体の状態	視野を広げる 新たな可能性を知る	5
6	苦手なポーズに挑戦できた、 または、 ヨガのクラスを継続できた	自尊心 自分の壁を壊す 忍耐力	6
7	苦手意識のあるポーズに対する 態度	苦手意識のあるもの・人への態度	7

身体の変化		心の変化	
8	左右の違いに気づく	右脳と左脳があるが、 思考もバランスが皆違う 相手から見たら自分に偏りがある様に写るかもしれない	8
9	ポーズの完成は人それぞれ	考え方も人それぞれ 自分を受け入れ他者を受け入れる	9
10	それぞれがヨガをする目的を持っているが、 同じ空間で取り組んでいる	一体感 愛	10
11	自分には楽だと感じる ポーズや呼吸法がある	人には強みと弱みがある 自分には些細だと思えても周りからすれば凄いということはよくある	11
12	クラス前にあった不調が クラス後に解消された	健康であることへの感謝	12
13	いつもは痛く無い箇所に 違和感を感じた	今あるもの全ては ”当たり前”じゃ無い	13
14	クラス中 辛いポーズや呼吸などがあった	辛いと感じることにも終わりがある 物事には必ず両面ある 辛いだけに飲み込まれない様に	14

身体の変化		心の変化	
15	自分のやりやすい様にポーズを調整できた	「~でなければならない」ということはない 解決策を見つけられる自分を知る	15
16	大変だと感じるポーズがあったがクラスを最後までやり遂げた	人生で大変なことがあっても何とかやっていける 選択は自由だ	16
17	クラスを中断、休むことができた	止めることは時に勇気が必要だ 止めるという選択が必要な時もある 選択は自由だ	17
18	クラス中の自分を褒めよう	ある事、できる事、良い事に目を向ける'脳の癖'をつける	18
19	出来不出来に左右されず、心穏やかにヨガができた	知足 *知足とは、人生の浮き沈みに影響されない、自分に中心軸を定め、安らかな気持ちでいること	19
20	出来ないポーズもしくは今は出来なくなったポーズに、できる範囲一生懸命に取り組んだ	執着を捨てる 思考と感情も過去にとらわれないことで、真の自分がみえてくる	20
21	クラス後エネルギッシュな自分や落ち着いた心穏やかな自分を 感じられた	エネルギッシュな自分や穏やかな自分の存在を知る いつでもここに戻る	21

身体の変化		心の変化	
22	シャバーアーサナの時にどのような感覚がありましたか？	深くリラックスし、満ち足りていて、とっても安心できる感覚がありましたか？ 「今、ココ」に意識を戻すことの大切さを思い出そう	22
23	クラス中、やりたくない時には休み、挑戦したい時には挑戦できましたか？	身体と感情と思考をつなぐことが真の自分を知る大切な鍵	23
24	やりたい・やりたくないに関わらず提供されたメニューを実施できた	流れに身を委ねる しなやかさ	24
25	ありのままの自分でクラスに取り組めた	ブレない自分 比べない 飾らない 対抗しない	25
26	息が上がる、止めてしまった時呼吸を整えることができた	身体、呼吸、感情はコントロールできる 自分は自分でコントロールできることを知る	26
27	身体に意識を向け身体感覚を高めよう	自分の身体や感情の繊細な変化に気づく	27
28	出来なかった動きがいつの間にかできる様になった	無駄な事は何もない	28