



聴覚障害者のためのヨガ

サンジブ・チャトゥルヴェディ バンコク

by Sanjiv Chaturvedi

私が初めて障害者の人達に教えた経験というのは、インドでの視覚または聴覚に障害を持つ子供達のクラスを指導した時でした。言うまでもなく視覚障害者と聴覚障害者を教えるための要件は異なりましたが、有り難いことにサチャナンダヨガの柔軟性と可能性により、私は1つのセッションで両方の障害に対応することができました。定期的な実践を通じ、子供達はヨガの恩恵、そして彼らと私自身との間に築かれた信頼に基づいた関係を享受し始めました。

この経験はバンコク在住の成人聴覚障害者達を指導する際の足掛かりとなりました。私はタイ語の手話通訳の助けを借り、もう一年間このグループを指導しています。生徒達には自分の体と呼吸に意識を向け、自分の内部に向き合ってもらいたかったのです。それはあらゆる初心者にとっての全てのヨガ実践のゴールであり、指示を受け取るために視覚にのみ頼る人達にとっての挑戦でもあります。

挑戦

指示は音声ではなく、視覚で受け取ってもらわなければなりません。手話通訳者によって行われる視覚的な指示は、実践前になさなければならないという意味です。また生徒がクラスで何をすべきなのかを見て理解できるよう、アサナをデモンストレートするために、聴覚が正常で経験あるプラクティショナーを2~3人クラスの適切な場所に配置することも必要です。こうすることで私はクラスの前に立っている必要がなくなり、生徒を個別に直接調整させてくれます。

呼吸と、慣習的に目を閉じることなく、目を開いたままで瞑想的な気付きを養うためには、より多くの練習を必要とします。

言語と文化の問題もまた克服すべきハードルでした。体のある特定の部分と呼吸に気付きを持つこと、統合的なヨガへの基本的な理解、その実践をすることの利点、そしてヨガに対する誤解を解くことなど私が口頭で説明することはまず全てタイ語に、それから手話に翻訳されなければなりません。クラスの始めに時間をとり、生徒が手話の指示を見て理解するこの2段階の翻訳プロセスによって、コミュニケーションが可能になりました。

耳が聞こえる生徒達と違い、聴覚障害者がアサナに集中している間は指示を聞くことができません。実践に先立って生徒に説明することで、彼らの参加への意欲をかき立て、やる気を起こさせます。生徒を混乱させたり、クラスの時間を無駄にしたりしないために、指示は

明確で短く、そして適切である必要があります。

シークエンスの実践

全ての生徒がいつでも見たい時に見られるように、教室内のあちこちに 2~3 人の耳の聞こえるデモンストレーターを使います。手話通訳は常に集中している必要があります。

アサナ前の準備

実践と利点の理解:これから行う練習を理解するために生徒は座り、手話通訳者によって伝えられる説明を見て理解します。気づきに集中すること、利点そして注意点は明確に伝えなければなりません。

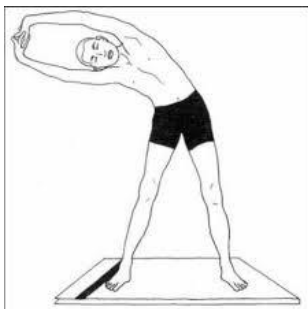
呼吸への意識を養う:生徒は快適に床に座り、指示を受け取るために目を開いたまま呼吸に集中します。正しい呼吸法を学ぶために、胃の部分に片手を置いたまま、ゆっくりとした腹式呼吸を 2~3 分練習します。

手のひらをこすり合わせる:脳細胞を刺激し、注意深く集中するために、生徒は閉じた目の上に掌を当てます。

アサナの実践

どんな練習の前にも、生徒が興味をそそられ、より集中してやる気を出すよう、私は興味深いやり方でその利点を説明します。

パワナムクダサナシリーズ 1 もしくは 3:固さを解放し、プラナの流れを向上させるための PM1 と/または PM3 のどんな組み合わせも効果があります。これらを実践することで生徒は穏やかさを感じ、より多くのアサナに挑戦する自信を持ちます。



立位のポーズ:以下の立位のポーズの組み合わせ:タダアサナ、側屈やその他の脇を伸ばすポーズ、トリコーナアサナ、カティチャクラアサナやその他の立位のまま脊椎をねじるポーズ、ハスタウッタアサナ、パダハスタアサナ、またドゥルタウッカタサナ、 サマコナサナのような立位のアサナ、 ヴリクシャサナやエカパダプラナマサナのようなバランスのポーズ。

彼らの多くが一度もヨガをしたことがないので、これらの立位ポーズですら体にプレッシャーとストレッチ効果をもたらし、それによって体に何かが起きているように感じます。最初は彼らにとって大変なことのようには思えますが、徐々に楽に出来るようになり、自分の上達に満足感を得ます。

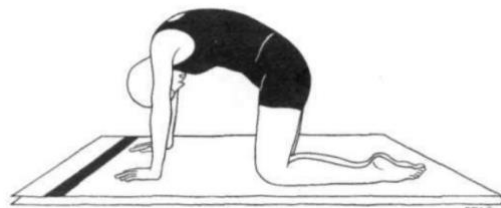
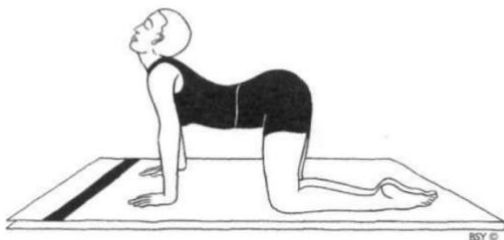
横になるポーズ（パワナムクダサナ 2）：これらの腹部への練習は、腹部にプレッシャーを感じ、脂肪を燃焼しているように感じるので初心者には常に魅力的なものです。より熱意を持ち、頑張って続けようとし始めます。

パワナムクダサナ 3：このグループの実践をしている間、彼らは背中全体と骨盤器官にストレッチを感じます。これらの練習は難しくなく、目を開いて真っ直ぐに前を向いて行えますが、同時にチャレンジでもあります。

後屈と脊椎のポーズ：マルジャリアサナ、ヴィヤガラサナ、ブジャンガサナ、ダヌラサナ、ウシュトラアサナ。これらのアサナは驚異的に自信を高める効果があります。その利点について興味深く説明すると、生徒はそのアサナをすることにとっても喜びを感じます。

座位のポーズ：ヴァジュラサナ、シムハガルジャナサナ

MARJARI-ASANA



逆転のポーズ：サルヴァンガサナ

リラクゼーション：シャヴァサナ

プラナヤマ：ドッグブリージング、カパルパディ、ナディ・ショダラ、ブラマリ

これは練習の後、自分の体、思考と呼吸がどのように異なっているかを観察するための、反省の時間です。



拍手: 聴覚障害者にとってオームマントラは困難だということで、生徒が自分の手が創り出す振動を感じるために、一緒に拍手をします。こうすることが連帯感と一体感を強めます。

聴覚障害者がヨガを実践する利点

聴覚障害者の中でのヨガクラスの人気は、開始してから伸び続けています。現在では毎月 30 人以上の生徒がヨガの恩恵を受けるために積極的に参加しています。時間の経過と共に彼らにとって練習がどんどん楽になり、親しみを感じてきました。生徒は社会への挑戦に直面する自信をつけてきており、身体的、精神的、そして感情的な恩恵がその証拠です。

彼らのニーズに沿い、手話通訳者とデモンストレーターを備えて創り上げたヨガのセッションは、彼らの内部への旅に向かう安全な空間を創り出します。クラスの終わりには、生徒達は通訳者なしでは通常聞くことが出来ない、ヨガに関する数多くの質問を熱心に私にぶつけてきます。彼らのこのヨガの実践に対する献身的な態度が、私にクラスを教えさせ続けるモチベーションとなっています。生徒達が自分で作ったグループのモットーは「ヨガは私達の目を通し、心と心でつながる」というものです。彼らはヨガの真の精神を完全に理解しています。