

マインドフルネス・ヨガセラピー(MYT)

事例レポート

◆以下の教材を参照し、基本の 75 分クラスをグループ、もしくはマンツーマンで 1 回開催する。

- ・MYT プログラム指導法 入門とアドバンスのテキスト
- ・2 枚のカード※1
- ・事前配布資料「マインドフルネスとは」
- ・自分観察シート※2

※1…簡単ヨガポーズの②は現在取り入れていないため無しとし、ウォーミングアップの③は任意とする(クラスに慣れていない方や 1 ポーズに時間をたっぷり使いたい方は無しを推奨)他ポーズは全て行う。裏面の内容もガイドに取り入れてみてください。

※2…紙でなくメールなども可、参加者さんの前後の記載に対してコメント、返信してください。

オプションの「慈悲の瞑想」「ボディスキャン」に関しては任意とします。

対象者は心身の不調を感じている方としますが、軽度のもので構いません(ストレス、不安、イライラ、睡眠障害、節々の痛みなど)。身近なご家族や知人、また日々お会いしている生徒さんからご協力を得てください。持病をお持ちの方は主治医の同意が必要です。また、重度のうつ病や幻覚、妄想のある精神疾患をお持ちの方は症状が悪化する可能性があるため対象者から外しましょう。参加してくださる方にはレポートとして提出する旨を説明し、可能な記載範囲の聞き取りもしてください。

◆事例レポートは以下の記載順で作成する

1. MYT 指導者を目指した理由

2. MYT を自分自身が体験、実践してみたの感想、意見、要望

3. クラス開催において参加されるかたの情報、その方に MYT が必要とされる背景など。可能な範囲でご記載ください。ベーシック時同様の同意書サンプルなどを使用し、参加者さんの個人情報とお気持ちにご配慮お願いいたします。

4. クラス中に気をつけたことや、感じたことなどを次の項目ごとに記載

【クラススタート】入り方は自由です。ちょっとしたご挨拶やお話をいれたり、呼吸瞑想や呼吸の誘導などなど…どのようなことをして何を工夫されたかなど教えてください。

【ウォーミングアップ】どの動きかを示す場合はカードの番号を使用してください。

【簡単ヨガポーズ】どの動きかを示す場合はカードの番号を使用してください。

【歩行瞑想】

【リストラティブセットアップ】

【覚醒】

【クラス終了】終わり方もお任せします。

【オプション】入れた場合はその理由もご記載ください。

【自分観察シート】同意を得られた範囲で内容と返信コメントを教えてください。

5. クラス終了しての感想と自分なりの気づき、留意すべきことのまとめ

以上となります。

ご質問は日本ヨガメディカル協会 MYT プログラムチーフ 石井及子(たかこ)までご連絡ください。

《mail》 t.ishii@yoga-medical.org