

# イギリス沖道ヨガ主催 日本語でのヨガ・オンラインレッスン 案内

各レッスンの日時と受講料は、それぞれのチラシをご覧ください。ここでは全般にわたるガイダンスを述べます。

## レッスンへのつながり方

「Zoom ミーティング」アプリを使って、イギリスから森朝子がライブレッスンを流します。パソコンやタブレットなどの機器（カメラは不要）とインターネットが必要です。電話の小さい画面を見ながら体を動かすのは大変だと思います。

レッスンを受ける方のパソコン等の機器にまだ「Zoom ミーティング」アプリがインストールされていない場合、あらかじめしておく必要はありません。レッスンが始まる 30-45 分前に、予約された方に [contact@okidoyoga.org.uk](mailto:contact@okidoyoga.org.uk) からメールでレッスンの URL へのリンクを送ります。それをクリックすると、パソコン等の機器が「Zoom ミーティング」アプリをインストールするように導いてくれるので、指示に従って無料インストールしてください。受講者の方は Zoom のアカウントを持つ必要はありません。インストールは通常 3-4 分で完了し、そのまま受講へと移行します。

「Zoom ミーティング」をまだ使ったことがなくて心配な方は前もって一緒にストリームテストをしましょう。[contact@okidoyoga.org.uk](mailto:contact@okidoyoga.org.uk) までメールで申し込んでください。

イギリス沖道ヨガの方では受講料を払っていただいた方にのみ配信し、一般公開ではありません。リンクのついたメールを他の人に転送しないようお願いします。同一の受信機器から、同じ場所で別の人も一緒に参加されるのはあえてチェックしませんので、ご自分で判断してください。オンラインレッスンではお互いに面識のない方々も一緒に受講することが多々ありますので、お互いのプライバシーを尊重して、受講者の方がビデオに移ることはあらかじめストップした設定にしますが、名前だけは出ます。しかし名前はご自分で好きなように変更していただけます。ご自身で自分のビデオが映るようにも変更できますが、この場合は別の方にも見えます。受講者側での録画は不可です。

レッスンは、私（森朝子）のデモンストレーションが画面のメインに見えて（そうならない場合ご自分で私の画面をダブルクリックしてください）声が聞こえ、「受講者全員の名前は出るが撮影はされていなくて無言（ミュート）」という状態で行いますが、質問があるときは、ご自分でミュートを解除するボタンを押して声を届けることができます。この場合は私との応答を参加者全員が聞くこととなります。レッスンの最初と最後だけは挨拶のため、私の方でミュートを解除しますが、ずっとミュートで貫きたい方はご自分の方でミュートボタンを押しておいてください。

## 用意すること・もの

1. レッスンを時間通りに始めるために、遅くとも 5-10 分前までにはアクセスして受講の態勢を整えてください。
2. 食事から最低 2 時間（軽食の場合は 1 時間）空けてください。
3. 換気の行き届いた静かな部屋で行いましょう。下記のものを用意してください。
  - パソコンやタブレットのようなインターネットで受信できる機器
  - ヨガマットまたは他の滑らない敷物
  - 椅子
  - 約 5 cm 高の大きめのヨガブロック（ブリックなら二つ並べればよいか？）または同程度の高さに畳んだバスタオル
  - ヨガベルト

### シャバアサナ中に使うものとして以下 3 点

- ヨガアイピロー、または光を遮ることのできる小さいタオル（アイピローは約 200g の重みがあるので目鼻のカーブに沿って深く光を遮るのでシャバアサナには最適です。簡単に自分で作れます。下に超簡単な作り方記載）
- 枕として使う薄めのクッションかバスタオルを畳んだもの
- 全身にかける毛布

## 注意点

1. 体を動かす場所は、他の物に当たって事故などが起こらない所を選んでください。別の人も同じ場所で参加している場合、お互いの距離を十分とってください。
2. ご自身の体調の把握はあくまで自己責任であることを認識された上で参加してください。医師の診察を必要とするような心身の問題を既にお持ちの場合は、医師のアドバイスを受けた上で参加されてといるものと見なしますので、ご了承ください。
3. インターネットでの技術上の配信問題が、イギリス沖道ヨガの側にあり配信できない場合は、予約された皆さんと時間を再度調整した上で代替りのレッスンを配信します。受講者個々の側の技術的問題であり、他の方が通常に受信できている場合は、新たな対応はしませんので、ご了承ください。

## 予約と受講料の支払い

受講料の支払いが確認できた場合に予約されたとします。以下の手順をお願いします。

国際送金の手数料が大変安いペイパル (Paypal) のアカウントを持っておられることが必要です。ご自分のペイパルアカウントにログインして、メールアドレス [contact@okidoyoga.org.uk](mailto:contact@okidoyoga.org.uk) へ決められた受講料を払ってください。メッセージ欄にどのレッスンへの支払いか書いて下さい。「友達や家族への送金」または「サービスへの支払い」という質問が出たら、「サービスへの支払い」の方を選んで下さい。入金を確認次第、予約受付のメールを送ります。

## ヨガアイピローの簡単な作り方

通常内側の袋と外側の袋で二重になっていて外袋を外して洗えるようになっていますが、一番インスタントに作ろうと思えば、内側の袋のみ手縫いで作り、外側はハンカチで包むといいです。内側の袋は、22cm x 26cm の綿の布を中表に 11cm x 26cm になるように二つ折りにして、片方の 11cm 側は残して、他の 2 辺を小さい目で縫います。手縫いなら 2 回縫った方がいいと思います。縫い目が中に来るようひっくり返して、200g の亜麻の実を入れます。亜麻の実は日本では高価なようですね。インターネットに手作りとして出しているのは小豆を入れていますが、これは大粒すぎてゴワゴワし本来のアイピローの感覚が得られないだろうと思います。ゴマとか白米等、もっと小さめで手触りの優しい粒にした方がいいと思います。粒を入れたら、あき口を二重に追って縫いつけ、粒が外に出ないようにします。そしてハンカチで包みます。

上記のすべてのこと、また別件も、質問は [contact@okidoyoga.org.uk](mailto:contact@okidoyoga.org.uk) (森朝子) へメールをお願いします。