

【患者様の声】

オンラインでのレッスンに参加するのは初めてでしたが、先生の動きもわかりやすく、気軽に参加できるメリットを感じました。先生のお話も聞き取りやすく、効果的な体の動かし方を学べました。私は乳がんと関節リウマチのため、身体に動かしにくい部分がありますが、できる範囲でも十分効果を感じることができました。レッスンの後の方と背中のスッキリ感が心地よく、またレッスンに参加させていただきたいと思います。

同じ病気を経験されている方と一緒に参加できることも、良かったと思います。

(昇mama様)

本日はありがとうございました。初めて椅子で行うのとスマホを見ながらだったので、ぎこちない感じになってしまいましたが（笑）、楽しくできました。脇と肩周りが動かせて気持ちよかったです。いつもは1時間のレッスンなので、あっという間に終わってしまった気がします。一緒にレッスンしている方とも交流の場があればいいなと思いました。 (H様)

椅子を使ったヨガは初めてでしたので、どんな感じかとおもっていましたが、辛くないリラックスしながらのポーズでした。スマホの見すぎ？疲れのせい？首と頭がだるかったのですが、終わった後は気分の身体もすっきりしました！教室のヨガも良いですが、zoomでのキャンサーケアヨガ、病室でもどこでも手軽にポーズが取れるのでなかなか良いですよ。30分あっという間でした。レッスンをどうもありがとうございました！ (S様)

椅子を使っのチェアヨガでした。私は身長が低いので少し難がありましたが、日常生活での忙しさに朝からイライラや動悸がありました。先生の呼吸時の声かけが心地よく、吐く時に細く長くを意識することで気持ちのブレも無くなり、気持ちも落ち着くことができました。動かすづらい所があるときは無理しなくてもいい！頑張らなくていいよ～の言葉に、日ごろやらなくては頑張らないと！と知らず知らず自分の心のバランスが良い状態ではなかったんだと気づきました。午後からは心体がスッキリしました。(K様)

とてもゆったりしていて無理せず、でも自分だけではできない、身体をほぐせる良い時間でした。先生も一人一人の身体や心の状態に寄り添うようにレッスンをすすめてくださり、他のヨガにはない、あたたかさを感じました。また受けたいです。(じゅん様)

今年サバイバーになり、初めてキャンサーケアヨガを受講させていただきました。ヨガに憧れはあるけれど、体は硬いし傷口は痛いし色んなポーズはできないだろうと長年敬遠していましたが、多田羅先生も奥野先生も無理をしない・頑張らない選択をしていいという前提で、とにかく優しく導いてくださいました。深呼吸・瞑想を繰り返すうちに自分の体や心を俯瞰できてメンタルが整う感覚がありました。オンラインで受けれることもありがたかったです。寄り添おうとしてくださる姿勢自体が、サバイバーにとっては一番嬉しかったです。ありがとうございました。(mayu様)

今朝はありがとうございました。胸背中を伸ばす体位がとても好きで、呼吸がしやすくなりスッキリしました。朝なので寝ない体位を選んでくださいましたが疲れてしばらく横になっていました。誰でもいつでも無理なくできるヨガは何方にもありがたいものですよ。ありがとうございました。 (なおこ様)