

富岡町借り上げ居住者さくらサロン・ヨーガ療法ボランティア活動報告

紺野きみ子

【日時】 2013年11月20日(水) 13:30~15:00

【場所】 富岡町借り上げ居住者さくらサロン

【実施者】 紺野きみ子

【参加者】 女性4名

【状況】 例年より早く初雪があり、吾妻山も下の方まで雪景色になりました。

福島の寒さには未だ慣れられないと皆さんおっしゃっている。大きなストーブで部屋を暖かくして待っていてくださいました。

【指導内容】

座位

- ・呼吸の観察
- ・呼吸と合わせ足首回し アイソメトリック
- ・アルダカティチャクラ・アーサナ
- ・ねじり アイソメトリック
- ・片膝立て足先持ってアイソメトリック
- ・パシチマ・ターナ・アーサナ アイソメトリック
- ・シャヴァ・アーサナ
- ・サハズ・アーサナ アイソメトリック

立位

- ・センタリング
- ・パーダ・サムチャラナ・ブリージング
- ・腰押し

呼吸法

- ・スカ・プラーナーヤーマ
- ・ブラーマリー

【感想】

(参加者)

- ・気持ちよかった
- ・眠くなった

(実施者)

・ストーブで部屋が暖まったせいもあり、シャヴァ・アーサナで横になったとたん一人の方のいびきが聞こえてきたので、そこそこにして次の動作に移った。