

# ヨーガ療法ボランティア報告

梅田亮子

【日時】 11月08日（金） 15:30～16:30+～17:00 お茶

【場所】 巢鴨かものすサロン （豊島区の被災者さん用の施設）

【参加者】 福島からの被災者さん1名 Nさん女性60代 KBさん（かものすボランティアさん） 花上さん（宮城県公務員の方） 杉山せつ子さん（ヨーガ療法士）\*年代は推測

## 【指導内容】

着座位：呼吸・肉体の意識化

座位：全てあ、ん、う音と無音で、アイソメトリック・両手あげ ・ネックムーブメント

立位：全てあ、ん、う音と無音で、アイソメトリック

ひねり、三角のポーズ+ひねり 弓を射るポーズのアイソメトリック

成句瞑想、初級

パーミング

## 【感想】

・瞑想で、口だけで心のこもっていないお礼の言葉をもらったときに、自分はこうならないようにしようと思ったと気付いた（KBさん）

## 【指導者の感想】

・今月から成句瞑想を取り入れたが、参加者2人のうち1人ができた。もう一人はできなかったのを会を進めて様子を見ようと思った。

・お正月明けで、連絡がちゃんと回ってなくて人数が少なかったが、杉山さんも来てくださり、密にお話できてよかった

## 【杉山さん感想】

・生徒さんに合わせて大きな動きを指導していてよかった。

・被災者さんと梅田の関係がいい感じで感心した

・ゆっくりと集中できる指導がよかった