

## ヨガ療法ボランティア報告

日時 2014年 1月24日(金) 10時~11時 ヨーガ  
以後 12時までフリートーク

場所 町田市民フォーラム4F 社協会議室

参加者 被災者さん 15名 (60代以上) 福島県公務員 2名  
宮城県公務員 1名 町田社協職員 5名

ヨガ療法学会 森事務長 深田先生 梅田亮子  
杉山せつ子(指導) 筒井祐子(実技モデル)

今年初めての集まりだったためか、沢山集まって頂き部屋がいっぱいでした。初めに、社協の担当の方、福島、宮城の公務員の方々の挨拶がありました。

指導内容 呼吸・肉体の意識化(身体の各部に手をおいて)  
座位 ブリージング EX、アイソメトリック DVDにあるもの(有音、無音)  
立位 横曲げ 腰と手のひらでアイソメトリックなど(有音、無音)  
呼吸法 スカッ プレーナヤマ 最後に自然呼吸の意識化

指導を始める前に声を出してゆっくり息を吐くことの大切さを説明させて頂いた。深い呼吸の効果についても同様に。これで皆さんかなり、熱心に「あー」とか「うー」とか、されていたようです。初めに体調をお聞きしたら、肩首のこりを自覚された方が数名いらしたので、それに対応するアイソメトリックなども取り入れました。

### 参加された方の感想

身体がポカポカ温まった。今まで呼吸を意識した事がなかった。今日やったことは「呼吸法だと思った」  
深い呼吸をしたら悪いものが出ていくように感じた。2回やってみて、少し分かってきた。

## 指導者の感想・反省

今回も皆さんとても集中できていました。もう少し早く切り上げて、最後に瞑想やシェアリングをやりたかったです。

次回は、7月まで予定が入っているそうなので、それ以降になるか、まだ未定だそうです。社協も選挙があるので予定が立たないとの事でした。  
(報告書作成 杉山せつ子)