

ヨーガ療法ボランティア報告

梅田亮子

【日時】 2月25日（火）15:00～16:00+～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3名 KOさん（70代）O氏（70代）Nさん（70代）

【状況】

前回に体調が悪くなったN氏は休憩

【指導内容】

呼吸：体の数か所で体感

アーサナ：あ、う、ん音で

下向きにならないアーサナ

成句瞑想：

パーミング

【感想】

・気持ちよかった ・軽くなった ・暖かくなった

【指導者の感想】

前回、下向きのポーズの時に体調崩された方がいらしたので、下向きにならないような動きにした。

成句瞑想はみなさん苦手なようだった。

【そのほか】

3月から東電のセミナーが始まるということで、ヨーガ療法の時間は3月いっぱいというお話をいただきました。

1年3か月続けてくださって、いい経験ができとても勉強になったり、ここでの活動から他につながったりと、本当にかものすの皆様には感謝の気持ちでいっぱいです。かものすはなくならないので、これからはお話（カウンセリング）しながらお力になればと思います。