

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】 2014年3月19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】 春めいてきて、日中はポカポカ陽気になった。「少人数ですみませんね」と言いながら待っていて下さった。お部屋も暖かいので、眠くならないように、先にシャバ・アーサナから始めることにする。

【指導内容】

- ・シャバ・アーサナ(体、呼吸の意識化)
- ・サハズアーサナ ブリージング アイソメトリック
- ・ねじり アイソメトリック

立位

- ・足裏の意識化
- ・パーダ・サムチャラナ・ブリージング
- ・アングルストレッチ・アイソメトリック
- ・アルダカティチャクラ・アーサナ
- ・腰押し、回し

座位

- ・シティラダンダアーサナ
- ・足指グーパー
- ・両膝立て、内側からと外側からのアイソメトリック
- ・首の前後、ねじり アイソメトリック

呼吸法

- ・アグニ・プラサーラナ
- ・アヌロマ・ヴィロマ
- ・スカ・プラーナーヤーマ
- ・ブラーマリー

【感想】

(参加者)

・以前やっていたことがある方、「いろんな流派があるんですね」体が軽くなってすっきりしました。

・やっているうちに、体がだんだん柔らかくなっていることがわかった。

(実施者)

・皆さん以前より、すごく明るくなられたように感じる。