

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5月21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3名

【状況】 この日も定着してきたようで、待っていて下さいました。今日は雨降りなので来ると言っていた方もやめたとのこと。

【指導内容】

座位

- ・呼吸の観察
- ・パシチマ・ターナ・アーサナ アイソメトリック
- ・トウ・アンクル・ベンディング
- ・正座で足首と床押し太もも強化
- ・ネック・ムーブメント 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

- ・シャバ・アーサナ (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
- ・セツバンダ・アーサナ アイソメトリック
- ・マッカラ・アーサナ
- ・シャラヴ・アーサナ アイソメトリック
- ・シャバ・アーサナ (QRT)

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)

- ・体が軽くなってすっきりした。
- ・不眠あるが、今日は寝れそうな気がする。

(実施者)

- ・いつも人数少なくすみませんと、恐縮して頂くが、忘れられなくなったのが嬉しい。