

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6月18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】 今村幸子 紺野きみ子

【参加者】 女性5名

【状況】 梅雨入りしてからは、昨日までゲリラ豪雨だったり不安定な日が多かったが、今日は何とか大丈夫のようでした。やはり蒸し暑かったので、途中からエアコンを入れて下さった。今朝の震度4の地震で荷物をまとめて非難する準備をしたと言う方もいらした。

【指導内容】

座位

- ・呼吸の観察(お腹、脇腹、胸、肩・・・)
- ・足首回し
- ・トゥ・ベンディング
- ・膝を立て両側を持って開閉(アイソメトリック)
- ・パシチマ・ターナ・アーサナ(アイソメトリック)
- ・ヴァクラ・アーサナ(アイソメトリック)
- ・ネック・ムーブメント(アイソメトリック)

シャバ・アーサナ

- ・サハズ・アーサナ
- ・パヴァナムクタ・アーサナ(アイソメトリック)

マカラ・アーサナ

- ・シャラヴ・アーサナ(アイソメトリック、ブリージング)

呼吸法

- ・アグニ・プラサーラナ
- ・アヌロマ・ヴィロマ(片鼻、両鼻)
- ・ブラーマリー

【感想】

来客が多く、途中少し中断することもあるが、皆さん閉眼で集中している。仰臥位が苦痛という方がいらしたので、楽な横寝で行って頂いた。血圧や心拍が整うこととお話しすると、皆さん高血圧や不眠があるようだ。吐く息に意識を向けるようお伝えする。