

福島市北幹線仮設住宅ヨガ療法ボランティア活動報告

記録 渡辺 さつき

【日時】 2014年6月29日(日) 13:30~15:00

【場所】 福島市北幹線仮設住宅 南集会所

【担当者】 芳賀 絹子 渡辺 さつき

【参加者】 女性 6名

【状況】 参加者はほぼ同じ顔ぶれ。

1時過ぎには皆さん集合し、マットと座布団を敷き各自歓談。
雨にもかかわらず、皆さん予定よりも早く集合していただきました。

- 【指導内容】
- ・自然呼吸の観察
 - ・スークシュマ・ヴィヤヤーマ アンクルベンディング、アンクルクランク
 - ・パシチマ・ターナ・アーサナ・アイソメトリック負荷（有音無音2回ずつ）
 - ・両手を組んで後頭部に当て押し合う。アイソメトリック（有音2回、無音2回）
 - ・両手を組んで身体の後ろに回しアイソメトリック（有音2回、無音2回）
 - ・長座、右膝を立て、右手のひらと膝で押し合う。左足も同様に行う。（有音、無音2回ずつ）
 - ・ねじり。あぐらになり、両手を右膝に当て、膝と手で押し合う。左も同様に行う（有音、無音2回ずつ行う）
 - ・アルダ・チャクラ・アーサナ・アイソメトリック（優音、無音各2回）
 - ・ニー・ストレッチ（スクワット）
 - ・マッカラ・アーサ
 - ・腹筋
 - ・セツバンダ・アーサナ（有音2回、無音1回）
 - ・シャバ・アーサナ
 - ・呼吸法 スカ・プラーナーヤーマ
ブラーマリー

【感想】

<参加者>

- ・体がスッカリした。
- ・ポーっとする感じ。
- ・眠気を感じた。
- ・心地が良い脱力感を感じられた。
- ・ゆっくりとした呼吸が気持ちよかった。
- ・一人だと、なかなか出来ないので、この時間はとても気持ちが良い。

<実施者>

- ・動きにも慣れてきて、呼吸と動きに集中していました。
- ・ご自分の呼吸、動き、心に意識を集中して頂くようにしました。
- ・穏やかな、ゆったりとした時間を感じながら活動できたと思います。