

福島市北幹線仮設住宅ヨガ療法ボランティア活動報告

紺野 きみ子

【日時】 2014年7月16日(水) 13:30~15:00

【場所】 北幹線南集会所

【実施者】 紺野 きみ子

【参加者】 女性8名

【状況】 久しぶりにお邪魔しましたが、以前とおなじみの方々に皆さん続けて下さっていることに感激でした。

すごく蒸し暑い日で、シャバ・アーサナで休んでいるとき、突然の豪雨で、仮設の屋根にすごい音が響いた。

【指導内容】

座位

- ・呼吸の観察
- ・足首回し 足先の開閉
- ・膝をたて、つま先アイソメトリック
- ・ねじり アイソメトリック
- ・後頭部で手を組みアイソメトリック

シャバ・アーサナ

- ・呼吸の観察
- ・膝を直角に曲げアイソメトリック
- ・ねじり
- ・セツバンダ・アーサナ

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 (1:2の呼吸)
- ・ブラーマリー

【感想】

皆さん慣れている方々で、集中して行われていたように思います。

膝や腰が痛い、「筋肉がないからだめなのよね」とおっしゃっていたので、何歳からでもやれば筋肉がつくそうなので、続けましょうと話をした。