

認定ヨガ療法士会埼玉 ボランティア活動報告

報告者 認定ヨガ療法士会埼玉 金沢光子

【日時】 2014年7月17日(木) 10:30~11:30

【場所】 加須「双葉梅檀広場」

【参加者】 3名(男性1名 女性2名)

【実施者】 鈴木弥生 岡安久美子 金沢光子

【状況】 始まる前に近況を聞くとやはりここにみえる方は少ないということだった。いつものメンバーで予定時間に開始した。途中自分史作成のボランティアの方々がみえて隣のテーブルで打ち合わせが始まった。少しざわついたがすぐに集中しながら実習を続けた。終了後雑談をしながらお茶をいただいた。

【内容】 呼吸の観察、椅子に座ったアイソメトリック・ブリージングエクササイズ、立位アイソメトリック・ブリージングエクササイズ、アイソメトリック・アーサナブリージング、カパラ・パティ、ナーディ・シュッディ、呼吸の観察

【参加者の様子】

始めに体調を聞くと、男性は右鎖骨の辺りが痛む、腕が上げにくいとのこと。しかしみなさんの表情は明るく元気な様子。今までは二人の女性は少しの音にでも気を取られてしまうことが多かったが、今日は眠りそうになっていた方もいたが、みなさんとても集中していた。休んでいる時の呼吸が荒いのが気になった。終了後ひとりの方が家で実習したいと言うので二つ伝えて覚えて帰ってもらった。毎回みなさんの共通の悩みは生活の変化によって太ってしまったことだ。

【参加者の感想】

「眠くなった」「からだが軽くなった」「からだど頭がすっきりした」

【実施者の感想】

彼女たちから話してくれることが多くなってきた。今日は話を伺っていて、現状を受け入れて上手に生活されていると感じた。