

福島市北幹線仮設住宅ヨーガ療法ボランティア活動報告

紺野 きみ子

【日時】 2014年7月30日(水) 13:30~15:00

【場所】 北幹線南集会所

【実施者】 樋口 久美子

【参加者】 女性6名 (小学生女子1名)

【状況】 先日の相馬野馬追いで、浪江町として踊りで参加されたとのことで、筋肉痛もなく、楽しかった様子を話されていた。

千葉から夏休みで帰省していると、小学生が最後までにこにこして、参加してくれた。

【指導内容】

座位

- ・呼吸の観察
- ・シャシャンカ・アーサナ
- ・タイガー・ブリージング

新DVDによるアイソメトリック・ヨーガ座位編 仰臥位編 実施

呼吸法

- ・アヌロマ・ヴィロマ (片鼻、両鼻)
- ・アグニ・プラサーラナ
- ・スカ・プラーナーヤーマ (1:2の呼吸)
- ・ブラーマリー

【感想】

今日で2回目だという方が、呼吸法が少しわからなかったとおっしゃっていたが、他の方は慣れていて、ご自分のペースで集中して行っていたようだ。

眠かったとのことで、シャバ・アーサナの時艸が聞こえた。