

元気高齢者対象・ヨーガ療法ボランティア指導報告

近藤幸子

[日 時] 2014年8月7日(木曜日) 10:30～11:10

[会 場] JA 東西しらかわ多目的ホール

福島県白河市表郷金山字竹ノ内

[実習者] 6人(男性2人・女性4人)

[指導内容]

- ・ア－・ウ－・ン－の説明
- ・アイソメトリック、負荷かけ効果の説明
- ・DVD、アンチエイジング・ヨーガ(立位編)
- ・簡単なねじりを椅子でブリージングEX(有音・無音)
- ・ハンズ・ストレッチ・ブリージングEX(有音・無音)
- ・呼吸法(1:1 1:2)

[実習者の感想]

いつもの会場に椅子が並べられており、スタッフの方々に感謝をして始まりました。前回と同じ顔ぶれで、参加者達から「さあ一時間です」と声がかかり始まりました。参加者にア・ウ・ンの説明と、負荷かけの効果を説明してDVDの立位編を、椅子に座ったままで行いました。

無理をしない様に声をかけ、はじめから目を閉じて動かす事が出来、集中、客観視している様子が感じられました。

- ・目がすっきりした。
- ・身体が軽い。
- ・気持ちがいい。
- ・自分を忘れていた。
- ・今日も一日頑張れそう。

暑い日々が続き、疲れている身体で参加した様子が伺われましたが、ヨーガの後の感想の声や、すがすがしい顔の表情から、心と肉体の調和がとれて前向きに生きようとする気持ちに導く事ができたヨーガ療法になりました。

ありがとうございました。