

認定ヨーガ療法士会埼玉 ボランティア活動報告

報告者 認定ヨーガ療法士会埼玉 金沢光子

- 【日時】 2014年8月27日(水) 10:50~11:30
- 【場所】 加須「双葉梅檀広場」
- 【参加者】 2名(男性1名 女性1名)
- 【実施者】 岡安久美子 金沢光子
- 【状況】 10時頃に到着し、お茶をいただきながら近況を伺った。相変わらずなかなか人が集まらないようだ。代表の幾田さんが開始前にあいさつに見えた。いつも参加している方は仕事で来られない。今日は加須市内のボランティアをしている男性が来て参加。

【内容】 呼吸の観察、椅子に座った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

【参加者の様子】

開始前には双葉での生活(蕎麦屋をしていて毎日忙しかったこと、子育てのこと)を話してくれたので、聞かせてもらった。

夜はなかなか寝られないと話していた。

【参加者の感想】

「気持ちいい」

【実施者の感想】

こちらのお話をよく聞き、興味を持って行なっていましたが、途中ふと思い出したように席を立ったりと、集中が切れる場面もありました。

手を上にあげると、「痛い。でも、気持ちいい」とおっしゃっていたので、肩まわりの筋肉が固まっているように思いました。

ヨーガを実習している最中だけでも心の働きを抑えられるよう、引き続き様子をみて実習していきたいと思います。

ここでDVDを見ながらヨーガを実施することを提案してみたがテレビがなかった。オープン時には大勢集まることを想定していたためテレビは必要ないと判断したようだ。