

浪江町 北幹線ヨーガボランティア活動報告

日 時： 2014・12月・7日 PM1：30～3：00

場 所： 南集会所

参加者： 8名

指導者： 斎藤節子

状況：今朝は数センチの積雪があったが午後になり、殆んど消えてしまっていた。

時間前であったが数名の方がすでに困らんされていた。

本日参加予定の方がまだ数名いらっしゃるとのことなので、簡単に指を動かすことで、手、足が暖かくなります。動くところは無理する必要はないので、動く確認しながら行ってみましょう。わいわいがやがやしながらスムーズな動きを確認する。

全員がお揃いになり開始する。

活動内容：座り方はご自由で

座位：落ち着いたら、今の呼吸に意識を向けてみましょう。

・Dr・ボーレ式呼吸法で手の平から呼吸を感じる

数か所で呼吸の速さ、強さを感じるができるか。 自然呼吸を感じる。

・パシチマ・ターナ・アーサナ・アイソメトリック：

負荷は半分又は三分の一、肘、膝はまげて負荷、有音1回、5呼吸リラックス

・ヴァクラ・アーサナ・アイソメトリック：

左 右 有音各1回 5呼吸リラックス 呼吸は止めないためにも声を出す

・フル・バタフライ・アイソメトリック：前後左右 有音1回 5呼吸リラックス

・ネック・ムーブメント・アイソメトリック：前後左右 有音1回 5呼吸リラックス

立位：アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ（アイソメトリック）：

左右 有音各2回 5呼吸リラックス 緊張と弛緩を意識化する

・ウエスト・ローテーション：前後左右 有音各1回 5呼吸リラックス

仰臥位：QRT

・ストレイト・レッグ・レイジング・ブリージング：左右 有音各1回 5呼吸リラックス

・パバナムクタ・アーサナ・アイソメトリック：両脚 有音1回 5呼吸リラックス

・セツバンダ・アーサナ・アイソメトリック：

手の平 腰を上げ手の平で負荷 有音2回 5呼吸リラックス

うつ伏せ：お腹の呼吸を感じながら自然呼吸

・シャラブ・アーサナ・アイソメトリック：左右 有音各1回 5呼吸リラックス

- ・ダヌル・アーサナ・アイソメトリック：有音1回 5呼吸リラックス

呼吸法：座法はご自由

- ・スカ・プラナーヤーマ 10回
- ・スールヤ・ベディ 5回
- ・チャンドラ・ベダナ 5回
- ・自然呼吸の観察から心観瞑想 2分

参加者感想：呼吸を感じる事ができた。

睡眠中 鼻呼吸ができるようになった

とてもすっきりした。

眠ってしまった

指導者感想：とてもいい雰囲気です。

落ち着いた様子で皆さん集中した時間を過ごされております。

終了後のお茶の時間では、現実の話題がでても、悲観的な話でも何かとお互いに励まし合う絆を感じました。

- ・年の瀬の気ぜわしい時こそ、このヨガの時間を有効に活用して頂ければありがたいです。今年最後の次回には是非お友だちもお誘いしての、参加をお待ちしております。

以上のことをお伝えしてきました。