

元氣高齢者対象・ヨーガ療法ボランティア指導報告

近藤幸子

[日 時] 2014年12月11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] 8人（女性8人）

[指導内容]

- ・アー・ウー・ナーの説明
- ・アイソメトリック、負荷かけ効果の説明
- ・自然呼吸の意識化

- ・トリコナ・アーサナ・ブリージング EX（有音・無音）
- ・両手の指押し（有音・無音）
- ・両腕の後ろまわし（有音・無音）
- ・手と膝押し、内側、外側から（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）
- ・瞑想法

[実習者の感想]

高齢者である参加者は、会場の電気マッサージ機や、足湯を利用してヨーガが始まるのを待っておりました。

地域の顔見知りどうしが、お互いを誘いあって参加していることもわかり、手押し車での参加者も3人おりました。寒さが厳しくなってもヨーガにおいていただき感謝の気持ちで始めました。

- ・身体が暖かくなった。
- ・気分がいい。
- ・足が軽い。
- ・膝の痛みがとれた。

以上の感想や、こたつに入っている、ひとりで出来る様な気がするので家でも行いたい、等参加者それぞれの人達が、日常生活への気づきを得ることができ、前向きに生きられるヨーガ療法につながりました。ありがとうございました。