

## 浪江町 森合仮設ヨーガ・ボランティア活動報告

日 時：2015・12月・21日（日） PM1：30～3：00

場 所：仮設集会所

参加者：4名 50代～70代 全員女性

指導者：芳賀絹子

報告者：斎藤節子

状況：代表者の松本さん宅にお伺して、来年1月～3月までの予定表をお渡しして参加者の有無を確認。午前中にご近所同士の行事があり、参加された方などが4名参加された。

開始前に、年明けてからも3月まで継続しますので、お誘い合わせ参加していただきますようにお伝いする。

指導内容：

・座位：トウ・ベンディング5回 アンクル・ベンディング・アイソメトリック 5回

で足先を温める 有音2回 無音2回

・ショルダー・ソケット・ローテーション・アイソメトリック //

・ニー・ベンディング・アイソメトリック //

・手を組んで頭の後ろ 5呼吸キープ 有音1回 無音1回

・胸の前で手を組んで負荷を掛けつつ左右へ 有音2回 無音2回

・両手左右の膝の上で負荷 (ひねり) //

・足首重ねて、左右へ負荷 5呼吸キープ //

・立位：アルダ・チャクラ・アーサナ・アイソメトリック //

・アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ・アイソメトリック //

・座位・ヴァクラ・アーサナ・アイソメトリック //

・パシチマ・ターナ・アーサナ・アイソメトリック無音1回 5呼吸キープ

・仰臥位：パバナムクタ・アーサナ・アイソメトリック 左右 有音各1回

・セツバンド・アーサナ・ブリージング・アイソメトリック 有音・無音各1回

回

・呼吸法・アグニ・プラサーラナ 5回

・スーリヤ・ベダナ 3回 ・チャンドラ・ベダナ 3回

：ブラーマリー 3回

・指導者感想

今日は午前中更生施設で餅つきがあり仮設の方々も参加され、その流れのままヨーガに参加されたご様子。

月2回のヨーガ日ではあるがヨーガを楽しまれている様子も見受けられる。

皆さん閉眼されて、緊張弛緩をしっかり感じておられる。

終了後のお茶の時間には、料理のレポーターあれこれを話されて、参加者の皆さんの笑顔に出会えたことに感謝でした。