

北幹線第一応急仮設住宅におけるヨーガ療法ボランティア活動報告

紺野きみ子 小野幸子

【日時】 2012 年 4 月 28 日 (土) 13:30~15:30

【場所】 北幹線応急仮設住宅 南集会所

【実施者】 紺野きみ子 (指導) 小野幸子 (記録)

【参加者】 女性 8名

【状況】 半袖で参加されるほど気温が上がりました。体験されている方ばかりで準備、片付けも含めてスムーズに進められました。

【指導内容】 DVD「アンチエイジング・ヨーガ坐位編～」の内容から

- ・両手のひら押し・引き
- ・両腕の後ろ回し
- ・ねじり
- ・膝立て足首押し

立位

- ・ハンドインアウト・ブリージング
- ・ハンズストレッチ・ブリージング
- ・センターリング
- ・パーダサンチャラーナ
- ・立木のポーズ
- ・三角のポーズアイソメトリック
- ・スティラダンダアーサナでリラックス
(以上を有音 無音で行いました。)

呼吸法 アグニプラサーラナ スカ・プラーナーヤーマ

【感想】 <参加者>

- ・片足に体重がかかるのは大変でしたがとても良かった。
- ・ねじりがとても気持ちよかった。

<実施者>

気温の上がった午後、集まって来られた皆様の話し声に、パワーを感じました。坐位でのねじりと立位でのねじりがとても良かったそうで笑い声がありました。春なのですね。