

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

小野幸子

- 【日時】 2012 年 5 月 6 日 (日) 13:30~15:00
【場所】 北幹線応急仮設住宅 南集会所
【実施者】 小野幸子 (指導・記録)
【参加者】 女性 6名

【状況】 ゴールデンウィーク最終日、午前中の暑さとは一変したお天気でした。日中でしたのに真っ暗になっていましたが、そのようななかでも参加いただきました。

- 【指導内容】 正座 呼吸の観察
首のベンディング
肩回し
両手のひら押し (有音・無音負荷)
両手のひら引き (有音・無音負荷)
安楽座 ねじり (負荷)
立位 ハンズストレッチブリッジング
ヤシの木のポーズ
三角のポーズ (負荷も含む三種)
シャバーアーサナ
呼吸法
アグニプラサーラナ
スカ・プラーナーヤーマ
ブラーマリー

【感想】 <参加者> 三角のポーズやシャバーアーサナでのリラックスがとても良かった。

<実施者> 本日はシャバーアーサナでのリラックスも、体験していただきましたらとても気持ちよかったとのこと、参加者の声に耳を傾けてお伝えしなければと帰路につきました。