

## 北幹線応急仮設住宅におけるヨガ療法ボランティア 活動報告

渡辺 さつき

【日 時】 2012年7月15日(日) 13:30~15:00

【場 所】 北幹線応急仮設住宅 北集会所

【実施者】 渡辺 さつき

【参加者】 女性 4名 男性 1名

【状 況】 今回から活動場所が北集会所に変更になった。初めての方はおられず、何度か体験なさった方ばかり。気温が高かったが、最初は窓を開けて行う。途中から蒸し暑くなったので、エアコンを入れて行った。

【指導内容】 DVD「アンチエイジング・ヨガ～坐位編～」の内容から

- ・自然呼吸の観察
- ・両腕の後ろ回し
- ・両手の平押し・引き
- ・足首の前後押し
- ・両膝押し（外側から・内側から）
- ・ねじり
- ・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>

- 気持ちよく動く事が出来た。
- 高齢でも無理無く動けて気持ち良かった。（男性の参加者）
- 肩が軽くなってスッキリとした。

<実施者>

- 動きにも慣れて来て、集中して取り組んでいるように思われた。
- 気温も高くなって来たので、次回から各自で水分を持参してもらうように伝えた。