

福島市森合（浪江町）におけるのヨーガ療法
ボランティア活動報告

認定ヨーガ療法士 芳賀 絹子

日 時	2012年8月4日（土）1：30～3：00
場 所	福島市森合 仮設住宅集会所
指導者	芳賀 絹子

指導内容：アンチエイジング・ヨーガによる指導

開始前に、呼吸の意識化、緊張と弛緩の意識化、内面の意識化を説明した。

座 位

- ・両腕の後ろ回し
- ・手のひら押し
- ・手のひら引き
- ・手を膝に当てたねじり
- ・膝押し
- ・肘の曲げ伸ばし
- ・フル・バタフライ
- ・トウ・ベンディング

立 位

- ・腰押し
- ・両腕の後ろ回し
- ・ねじり

以上の動きをアイソメタリック負荷（自分の持っている力の半分）をかけてゆっくり行った。

呼吸法

- ・アグリ・プラサーラナ

1秒1回の割合で10回行い、休んだ後にもう10回行った。

- ・スカ・プラーナヤーマ

両鼻腹式呼吸を3回行い、体が落ち着いていることを確認した。

参加者 3名（70代女性2人、男性1人）

参加者の感想

- ・簡単なので家でもできる。
- ・忘れないように少しずつ毎日やりたい。
- ・姿勢が良くなった気がする。
- ・他の人も来ればいいのにね。

指導者による感想

参加者の人数が少なく残念ですが、来てくださった方々は真面目に一生懸命やって下さり、うれしく思いました。
一人でも多くの方に参加していただき、健やかに過ごしていかれることを願っています。