

ママのリラックスヨガ (ビーンズ福島依頼の報告)

- 【日 時】 2012年8月21日(火) 10:10~11:10
【会 場】 会津稽古堂 和室 1,2
【実施者】 五十嵐幸子
【参加者】 親子20組(母親20名, 乳幼児23名) 保健師1名 保育士1名
【目 的】 日頃の子育ての疲れをヨガでほぐし、リラックスできるやり方を学ぶ

- 【指導内容】 DVD「アンチエイジング・ヨガ」座位・立位編よりそれぞれ2~3回有音で行いました

<立 位>

呼吸の意識化
両腕の後ろ回し
両手の平押し
両手の平引き
腰押し
三日月のポーズ
<座 位>
前屈
ネジリ
合蹠でチョウチョ
ネコのポーズ
ライオンのポーズ
1:2の呼吸の意識化

【実施者の感想】

15組募集に対して、20組の参加者がありました。参加者に対して、会場が少し狭さを感じました。泣き出す子供を抱えながら、又ハイハイで動き回る乳児がいる中でのヨガ実習となりました。最初はDVDを見ながら母親向けに行ったのですが、状況から見て無理だったので、声を掛けながら親子一緒にヨガを行いました。前屈やチョウチョなど体をほぐす動きを行いました。参加者が多かったことから、多くの母親たちが、子育ての中で、いつも緊張状態で有り、リラックスを求めていることが窺われました。