

ヨーガによる母子のリラクゼーション（ビーンズ福島依頼の報告）

[日 時] 2012年9月27日（木） 10：00～11：30

[会 場] 中島村保健センター

[実施者] 近藤幸子

[参加者] 親子13組（母親13名、幼児15名）保健師2名

[指導内容] DVD 「アンチエイジング・ヨーガ」立位編

子供用ヨーガ・

ねこのポーズ

犬のポーズ

鳥のポーズ

山のポーズ

三日月のポーズ

木のポーズ

呼吸の意識化（有音・無音）

[実施者の感想]

DVDを見ながら始まりました。途中から保健師さんが子供たちの面倒をみてくださいましたのでお母さんたちがDVDに集中できました。後半は子供向けに行い、親子それぞれのポーズやお母さんがお子さんに手伝ってのポーズで楽しみました。0歳から3歳の子供たちにおいでいただき、ワイワイ、ガヤガヤ、にぎやかな中でした。最初にお会いした時とは違い、お母さんたちの穏やかな表情やお子さんたちの活気に安心しました。からだを動かし気持ちが良いことを伝えていただき、リラックスしていただいたことを感じることができました。

ありがとうございました。