

浪江町 森合仮設住宅でのボランティア活動報告

小野幸子

【日 時】 2012年10月22日 (月) 午前10時～11時30

【場 所】 森合仮設住宅集会所

【実施者】 小野幸子 (指導、記録)

【参加者】 女性2名 男性1名 計3名

【状 況】 10月から平日の午前に1回行うことになりました。自治会長さんの奥様が一軒一軒声をかけてくださいましたので、10時を待ちましたがおいでになられた3名の参加者で行いました。

【指導内容】

スークシュマ・ヴィヤヤーマ (トウ・ベンディング、アングル・ベンディング)

呼吸の意識化

アイソメトリック

手の平組んで頭の後ろで押し合う (背筋の強化で良い姿勢を保つ)

DVD アンチエイジング・ヨーガ坐位編 畳の上で正座や安楽座で

DVD アンチエイジング・ヨーガ立位編の一部

アイソメトリック・ヨーガ療法で5の実習効果があると伝える。

呼吸法 アグニ・プラサーラナ 1秒に1回の割合で 10/15回

スカ・プラナーヤーマ 吸った数の倍で吐く 1対2の呼吸を意化。

【感 想】

<参加者>

みんな来ればいいのにね。

<実施者>

東電へ不満をぶつけても堂々巡りでストレスは増すばかり・・・とお話しされていまして、1対2の呼吸法で気持ちを落ち着けて事に当たってくださるようお伝えしました。平日の午前参加される方が増えますように願います。