

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

今村幸子

- 【日 時】 2012年11月26日(月) 13:30~15:00
【場 所】 北幹線応急仮設住宅 南集会所
【実施者】 今村幸子 高橋真理子 (3期 ytic 受講生)
【参加者】 女性 4名 男性1名

「状況」

晴天の午後、係りになってくださっている方が、マットを敷いて待っていてくださる。
5名参加、

「指導内容」

*呼吸の観察

両手を腹部・胸部、胸触れて体内から湧き出る動き意識

DVD の指導で、座位編 20分・・・3分休憩を入れて

立居編 20分

動作と呼吸のリズム・有音無音しっかり出しながら集中された。

呼吸法も DVD 指導になれてこられた

*シャバーアーサナ

呼吸意識しながら、休んでいく・休んでいく、脱力していく状態を感じておられた

「感想」

座位編と立居編じっくりしたので、40分の時間集中できた

すっきりして、さわやかな身体を感じた。

1:2の呼吸法で、ゆっくり休んでいくこと実感した。

「実施者」

自分でも行っている方、何度かこの場所のみで行っている方、回数を増えることに集中力が深まり、終了後は心地よさを実感されていた。