

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

渡辺 さつき

【日 時】 2013年1月13日(日) 13:30～15:00

【場 所】 北幹線応急仮設住宅 南集会所

【実施者】 渡辺 さつき

【参加者】 女性 6名 子供男女 2名(途中で退席)

【状 況】 新年1回目の活動。寒さが厳しかったが、担当の方が早めに集会所を暖めておいてくださったので、寒さを気にする事無く活動が出来た。参加者のお孫さん二人が最初参加したが、途中で退出して行った。みかんの差し入れをした。

【指導内容】 DVD「アンチエイジング・ヨガ～立位、坐位編～」の内容から

- ・ 自然呼吸の観察
- ・ 両手を組んで頭の後ろを押す
- ・ 両腕の後ろ回し
- ・ 腰押し
- ・ 立位でねじり
- ・ 両手の平押し・引き
- ・ 膝押し
- ・ 内側から両膝押し
- ・ 呼吸法：アグニ・プラサーラナ スカ・プラーナーヤーマ

【感 想】

<参加者>

- 気持ちよく動く事が出来た。
- 久しぶりにヨガに参加して腹筋と内転筋に効いた。
- 途中で眠くなったが、スッキリした。

<実施者>

- 動きにも慣れて、目を閉じて集中して取り組んでいるように思われた。
- 有音での呼吸も抵抗無く行っていた。
- 仮説での生活にも慣れ、前向きに生活しているように感じられた。