

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2月9日(土) 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 5名

【状 況】 寒さも少し緩み、動きやすくなった反面、雪かきや、季節の変わり目による、体調不良を訴える方が多いように思われる。

岡山の幹事長から送られて来た、お茶、珈琲、お菓子の差し入れをした。

【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
- ・ 両手のひら押し・引き
- ・ 足首の前後押し
- ・ 膝押し
- ・ 外側からの両膝押し
- ・ 内側からの両膝押し
- ・ 立位腰押し
- ・ 立位でねじり
- ・ 呼吸法：アグニ・プラサーラナ、スカ・プラーナーヤーマ、ブラーマリー

【感 想】

<参加者>

- 活動前、頭痛があったが、終わったらスッキリした。
- 気持ちよく動く事が出来た。
- 一人だとゆっくり出来ないが、みんなとやるとゆっくり呼吸が出来て気持ちが良い。
- 雪かきで、足腰が疲れていたなので、身体が軽くなった。

<実施者>

- メンバーも定着して来て、落ち着いて活動しているように感じられた。
- 寒暖の差が激しい為か自律神経の乱れから、体調不良を訴える方も多し。ヨガで少しでも、心と身体のバランスを整えて、快適な毎日を送れるお手伝いが出来ればと願っている。