

富岡町コミュニティセンターにおけるヨーガ療法ボランティア活動報告

紺野きみ子

【日時】 2013年4月17日(水) 13:30~14:30

【場所】 富岡町コミュニティセンター

【実施者】 紺野きみ子

【参加者】 女性4名 男性1名

【状況】 久々のコミュニティセンターで、今日は何の予定もないかとはらはらしながら伺うと、みなさん待っていて下さいました。初めての方がいらして、コミュニティセンターの中に飾ってある富岡の風景の写真をみて「もうこの景色は津波に流されてないのよねえ」としみじみおっしゃっていた。

【指導内容】

座位

- ・後頭部を両手で押し合う、前 ねじりの4方向
- ・両手を肩におき肘をまわす
- ・両手の平 押し 引き
- ・正座でのねじり
- ・正座で足首と甲で床を押し
- ・足先を両手で持ち引く

呼吸法

- ・アグニ・プラサーラナ
- ・アヌロマ・ヴィロマ
- ・1:2の呼吸

【感想】

(参加者)

- ・今日は朝が早かったし、ぼかぼか暖かくて眠くなってしまった(男性)
- ・激しい動きじゃないと言うので参加した。これなら家で出来そう。
- ・呼吸法はちょっと難しい
- ・脂肪がとれるといいなあ～

(実施者)

みなさん動作がわかると、目を閉じて集中して行っていました。お話することに納得しながら受けていただきました。

初めての方が3名いらして、DVDほしいとのことでしたので、次回持参すること伝えました。