

## ヨーガ療法ボランティア活動報告

福島 YTIC 大向 京子

場 所	ふたばの里・りんべるハウス
日 時	平成 25 年 5 月 14 日 (火) 13:00~13:30
参加者	13 名
内 容	今回、私が仕事のため行くことができなかつたため、以前、羽田先生と同行していたこともある福島 YTIC の瀬谷芳江さんをお願いしました。椅子に座ってのアイソメトリックを中心に行ったということでした。顔を覚えている方もいて、「自宅に帰っても行ってみてください」というと「家で教えているよ」など興味を持ってくれていることをうかがわせる言動が聞かれたようです。
日 時	平成 25 年 6 月 11 日 (火) 13:00~13:30
参加者	15 名
内 容	腹部、胸部に手を当て自然呼吸でヴァーユを感じる。 [座位] アイソメトリック・ブリージング・エクササイズから 3 種類 [立位] アイソメトリック・スークシュマ・ヴィヤヤーマから 2 種類 片足立ちのバランス [呼吸法] ナーディ・ショーダン カパーラバーティ
感 想	今回は、2 列に弧を描くように椅子を並べてくれたので、対面式で行いました。初めから最後まで歌を歌っている方がいたり、「アー」と言いながら笑ったりする方、注意する先生の声など、いろいろな音の中でも黙々と行っている方もいて、私も皆さんが集中できるような言葉かけをしていけたら、と思いました。しかし、まだ皆さんのこともわからず、自分にも余裕がなく、一人一人に目が行き届かないのが現状です。バランスでは、「できた！」とか声が上がり、集中より楽しくなってしまうようでした。呼吸法は、1 対 2 の呼吸は倍で吐くということを質問してくる方もいて、ゆっくりと細かく説明が必要でした。カパーラバーティは、「難しい」という声が聴かれましたので、今後は時間を作って少しずつ練習してみたいと思いました。