

# 森合仮設談話室におけるヨーガ療法ボランティア活動報告

三浦美紀

日時 2013年6月23日(日) 13:30~15:00  
場所 森合仮設談話室  
参加者 女性2名  
状況 お出かけしているようで二人だけでした。会で送ったDVDも、封も切っていなかったなので、一応使い方をおしえてきました。「是非一人でものびのびと運動したいです」とのことです。

## 指導内容

アンチエイジング ヨーガの座位編から

- ・両手の押し・引き
- ・両腕の後ろ回し
- ・ねじり
- ・ひざたて足首押し
- ・ストレイト・レッグ・レイジング・ブレイジング
- ・セツバンダ・アーサナ・ブリージング

立位・アルダカテイ・チャクラアーサナ

- ・トリコナアーサナ

呼吸法・完全呼吸法

## 感想 参加者

寝転んでできるヨーガはうれしい。寝て手足を伸ばすとよく伸びて気持ちがいいし、足を上げれば腹筋や太ももの筋トレになるので実行したいそうです。

実施者 狭くて寝転ぶと手足も伸ばせないとのことで、二人でのびのびと手足をのばしていただきました。寝るのが一番といわれると、筋力が落ちているのかと思い、筋トレになるようにしました。また「母が寝るのが楽と寝てばかりいる」というので、寝ていても力を入れられることや、起きているだけでも筋トレになることをアドバイスしました。