

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6月19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

【状況】 前日に東北地方も梅雨入りし、午前中まで降っていた雨も止み太陽が出始めてきたところです。皆さん福島にもだんだん慣れてきたという感じで、穏やかな雰囲気が感じられました。

【指導内容】

座位

- ・呼吸と合わせ足首回し アイソメトリック
- ・アルダカティチャクラ・アーサナ
- ・ねじり アイソメトリック
- ・後頭部を両手で押し合う、前後ねじり
- ・両手を肩におき肘回し
- ・シャヴァ・アーサナ
- ・サハズ・アーサナ
- ・ガス抜きポーズ アイソメトリック
- ・パヴァナムクタ・アーサナ

呼吸法

- ・アグニ・プラサーラナ
- ・アヌロマ・ヴィロマ
- ・スカ・プラーナーヤーマ
- ・ブラーマリー

【感想】

(参加者)

- ・股関節が硬いことや、腹筋がないことに気付いた。
- ・首が痛い。横になると寝ちゃいそう。
- ・気持ちよかった。 すっきりした。

(実施者)

- ・お互い顔馴染みになったせいか、笑顔が多くみられるようになった感じがしました。コタツもとれて広々としていたので、シャバ・アーサナでお休みしました。