

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8月10日(土) 13:30~15:00
場所 森合仮設談話室
参加者 女性2名男性2名
状況 お盆前でお出かけしているようでしたが4人集まっていただけました。
椅子にすわっておこないました。

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
- ・足首押し
- ・ストレイト・レッグ・レイジング・ブレイジング
- ・ヨーガ・ムドラー・
- ・ショルダー・ソケット・ローテーション

立位・アルダカテイ・チャクラアーサナ

- ・トリコナアーサナ
- ・腰回し

呼吸法 ・完全呼吸法

感想 参加者

腰が痛い、肩こりが、というので、腕を後ろに振ること肩甲骨を動かすことや腰回しを行い「楽になった。大きく動かすのだね」と喜んでいました。

実施者 暑い日でしたが最後に麦茶をご馳走になり、また会からの差し入れのお菓子をいただきました。ウォーキングをしたりカラオケしたりしているとのこと。お元気そうでうれしいです。