

富岡町借り上げ居住者さくらサロン・ヨーガ療法ボランティア活動報告

紺野きみ子

【日時】 2013年9月18日(水) 13:30~15:00

【場所】 富岡町借り上げ居住者さくらサロン

【実施者】 紺野きみ子

【参加者】 女性5名

【状況】 おとといの台風が過ぎてから秋晴れの日が続き、今日も日差しの強い日でした。皆さん表情も明るくなって、やる気満々で待っていただきました。

【指導内容】

座位

- ・呼吸の観察
- ・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
- ・膝を立て内側からと外側からアイソメトリック
- ・シャヴァ・アーサナ
- ・サハズ・アーサナ アイソメトリック
- ・ガス抜きポーズ アイソメトリック
- ・シャヴァ・アーサナ

立位

- ・トリコナ・アーサナ
- ・片足立ち(30秒ずつ)

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)

- ・股関節が硬いし、腹筋もつけなくちゃね。腹式呼吸難しい。
- ・暑くなった。意識してやるのが大事なのね。
- ・ゆっくりやるのって難しい。気持ちよかった。

(実施者)

- ・初めてという方が1名いらして、アイソメトリックの効果をうなづきながらやっていた。
- ・皆さん集中してできるようになった感じがした。