

☆ヨーガ療法ボランティア活動報告☆

場所：福島県二本松市岳温泉 空の庭リゾート 多目的スペース

日時：平成23年6月19日 14:00～15:00

ヨーガ療法士 紺野きみ子、加藤聡子、渡辺さつき

参加人数 3名

*活動内容

前2回は、床に座って活動しましたが、今回は会場が会議で使用の為、机とテーブルがセッティングされていたので、椅子に座って活動しました。

呼吸の観察 お腹、脇、胸、肩、腿に手をあてて、呼吸の観察をする。

両手を組んで頭の後ろに当て、アイソメトリック。有音のアで2回、無音のアで2回。

右側頭部に右手を当て、アイソメトリック。有音のアで2回、無音のアで2回。

右手右膝に当て、アイソメトリック。有音ウで2回、無音ウで2回。

左手左膝も同様に行う。

右手左膝外側に手を添えアイソメトリック、左手背中に回し右側にねじり有音ウ2回、無音2回左手右膝外側に手を添え同様に行う。

右かかとを左足首に乗せてアイソメトリック。有音ん音2回、無音2回足を変え、同様に行う。

立って、スクワット二回自然呼吸5回。

呼吸法 両鼻で行うカパラバーディ、10回を1セット、20回を1セット。

1:2の呼吸 吐く呼吸の時に肛門を締める事を意識。

ブラーマリー 3回

※参加者の感想

気持ち良かった。

気持ち良く、眠くなってしまう、等

※ボランティアを行っての感想

何回か活動しているので、参加者も動きや呼吸に慣れて来ている様子。

少しずつ、気持ちよさを実感してもらえると、指導している方も嬉しい。

仮設住宅への移転や、一時帰宅等で参加人数は少ないが、かえって伝えやすい。

今後も引き続き継続して欲しいとの要望が有るが、活動曜日の変更もあり得る。

以上

渡辺 さつき