

ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 村上 里子

★ 日時 2012年7月14日(土) 10:30~11:30

★ 場所 大船渡市 末崎小学校仮設集会所

★ 参加者 女性11名

★ ボランティア同行者 小関 喜久江

★ 状況

曇っていた空が突然激しい雨になる、不安定な日でした。梅雨が明けていないので、草花は水を得てみずみずしく育っていました。集会所入り口の苔玉につるされていた風鈴の音が夏を感じさせていました。集まってくれた皆さん、体調は良好ということで和やかにヨーガ療法を始めさせていただきました。

★ 内容 アンチエイジング・ヨーガ DVD プログラムより、

＜アーサナ＞座位編	・自然呼吸の意識化	
	・両腕の後ろまわし	有音・無音
	・両手のひら押し	有音・無音
	・両手のひら引き	有音・無音
	・足首の前後押し	有音・無音
	・外側からの両ひざ押し	有音・無音
	・ねじり	有音・無音
立位編	・呼吸の意識化	
	・両腕の後ろまわし	有音・無音
	・腰押し	有音・無音
	・立位でのねじり	有音・無音
	・ひざ押し(正座)	有音・無音
	・内側からの両ひざ押し(正座)	有音・無音
＜呼吸＞	・アグニ・プラサーラナ	10回

★ ヨーガ療法終了後

「身体が温かくなりました。」という感想をいただきました。今回アンチエイジング・ヨーガを自宅でもできるように、ポーズのプリントをお配りし、それにそって行いました。皆さんヨーガの回数も重ねていらっしゃるの、慣れた感じです。

目をつぶり、集中して行うことが出来ていたように思いました。

シンプルなテクニックですので、集まったとき意外に毎日少しずつ、ご自身でもやっていたらと思います。そのためにヨーガ療法の良さをうまくお伝えし、皆さんが元気になるお手伝いをしていきたいと思いました。