

月岡温泉ヨーガ指導報告 その3

2011.5.9 10:30 ~ 12:30

会場／月岡温泉 冠月 満月の間

ヨーガ療法士／鈴木静子・石井あつみ

月岡温泉で避難している方へ、三回目のヨーガ指導に行ってきました。

始めは2名の方に簡単なマッサージを行い、10:40から合計5名集まりましたのでヨーガ指導を開始しました。[指導／石井あつみ]

ネック・ベンディング ~ ネック・ローテーション ~ ショルダー・ローテーション ~
タイガー・ブリージング

(自然呼吸と動きを連動させる／身体の意識化を促すようにしました)

シャシャンカ・アーサナ ~ ストレイトレッグ・レイジング・ブリージング

(緊張と弛緩を感じる／身体の意識化を促すようにしました)

QRT

アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ ~ パーダ・ハスタ・アーサナ ~ アルダ・チャ
クラ・アーサナ ~ アルダ・マツエンドラ・アーサナ ~ ブジャング・アーサナ ~ セツ
バンダ・アーサナ (ひとつひとつの動作に意識を集中する／わかりやすいところでアイソ
メトリック／身体の意識化を促すようにしました)

1:2の呼吸法

DRT

終了後、お茶を飲みながら心身の変化などを伺うことができました。

60代男性 (2週間ぶりのヨーガ) / 血圧が変化していくのが感じられた。

60代女性 (1週間ぶりのヨーガ) / 気持ちがゆったりとなって落ち着いた。毎日部屋でもやろうと思うが、このような場でやると集中しやすくスッキリする。

20代女性 (はじめてのヨーガ) / 肩まわりの凝りがほぐれた。

また、ヨーガ療法で心身の変化を感じた60代男性は、被災者の連絡長でもあり、これからは各旅館で避難されている皆さんにも声をかけてくださるそうです。

(現在、月岡温泉の11旅館に370名が避難しています)

来週は5月16日(月)10:30~に、またお邪魔したいと思います。

また、次回からはひょっとして参加される人数が増えるかもしれませんので、お時間のあるヨーガ療法士の方、ぜひご参加お願いします！

もちろん、温泉入浴付きです！