

月岡温泉ヨーガ指導報告 その 9&10

新潟県ヨーガ療法士の石井あつみです。

先週の 9 回目と本日 10 回目の月岡温泉でのヨーガ指導の報告をいたします。

[9 回目] 2011.6.22 (水) 10:30 ~ 12:30 □ 会場 / 月岡温泉 冠月

ヨーガ療法士 / 石井あつみ YIC 受講生 / 榎谷智織・風間篤

今回は老若男女、マッサージも受ける方がいて、入れ替わりで
計 13 名ほどの参加がありました。 [指導 / 石井あつみ]

女性 4 名 男性 2 名の方が榎谷さん、石井の知人橋本さんの丁寧なマッサージをうけ体が
楽になったと喜んでいました。

ヨーガ指導は、呼吸から入って

アイソメトリックを取り入れたトゥ・ベンディング / フル・バタフライ / ショルダー・
ローテーション / ネック・ベンディング シャシャンカ・アーサナで両腕の緊張と弛緩
ストレイト・レッグレイジング・ブリージングのアイソメトリックを 2 タイプ
/ パヴァナ・ムクタ・アーサナ

QRT

アイソメトリックを取り入れたアルダ・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 / パシチマ・ターナ・アーサナ / アルダ・マツ
エンドラ・アーサナ / パールシュヴァ・コナ・アーサナ / ヴリクシャ・アーサナ / ダヌル
アーサナ カパラバーティ / ナーディシュッディ DRT

終了後、お茶を飲みながら感想や近況を伺いました。

元気な方がたくさんおられますが、マッサージで身体に触れるとガチガチだったり、話を聞くとやはり先々の不安や、滞在を延期するための話し合いなどで頭の休まる暇がないとのことでしたが、ヨーガをすることで頭や身体のスッキリする感覚はつかめたとのこと
です。

[10 回目] 2011.6.27 (月) 10:30 ~ 12:30 □ 会場 / 月岡温泉 冠月
ヨーガ療法士 / 石井あつみ YIC 受講生 / 榎谷智織

今回も老若男女、マッサージも受ける方がいて、入れ替わりで計 8 名ほどの参加がありました。 [指導 / 石井あつみ]

女性 6 名方が榎谷さん、石井の知人橋本さんの丁寧なマッサージをうけ体が楽になったと喜んでいました。

ヨーガ指導では、考えることが多くて呼吸が浅い / 頭をほぐしたいという意見を聞きま
したので セクショナル・ブリージング

アイソメトリックを取り入れたショルダー・ローテーション / ネック・ベンデ
イングとローテーション ストレイト・レッグレイジング・ブリージングのアイソメトリ
ックを 2 タイプ / パヴァナ・ムクタ・アーサナ アイソメトリックを取り入れたパーダ・
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
ブラーマリー DRT

今日は、月岡で避難されている女性が 25 日から行方不明になっており、今朝発見された
という話で持ち切りでした。

また、2 週前にマッサージとヨーガを受けた高校生の男子が、その後カラオケに行った
ところ気持ち良く声が出せたとのことで、毎日ナーディ・シュッディとアーサナを行っ
ていると (お母様から) 伺いました。

来週は 7 月 4 日月曜日 10:30 ~ に伺います。