

月岡温泉ヨーガ指導報告 その11

2011.7.4 10:30 ~ 12:30

会場/月岡温泉 冠月

ヨーガ療法士/石井あつみ 中村典 稲餅三重子 Y I C受講生/風間篤

月岡温泉で避難している方へ、11回目のヨーガ指導に行ってきました。

今回は60代を中心に、男性1名/女性5名の方が参加されました。[指導/稲餅三重子]

他、男女6名の方が石井さんと、石井さん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。

●トウ・ベンディング●アングル・ベンディング・●フル・バタフライ●ハンド・クレンジング●ネック・ムーブメントをアイソメトリックの有音、無音で行い、体がほぐれたところでお腹、胸、脇腹に手の平をおいて、自然な呼吸を意識していただき呼吸の大切なことを説明しました。●セクショナル・ブリージング ●完全呼吸法

●アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ●アルダ・チャクラ・アーサナ●トリコナ・アーサナ QRT

●パヴァナ・ムクタ・アーサナとブジャング・アーサを2タイプ●パシチ・マターナ・アーサナ●ヴァクラ・アーサナ（アーサナは基本を行ったあとアイソメトリックでやり、意識化を促すようにしました）

プラーナーヤーマ 1対2の呼吸/ナーディシュッディ DRT

事前に心配事が多く気が休まらないとお聞きしましたので、ゆっくりくつろいで頂けるよう配慮して行いました。皆さんこの先の不安を抱えながらも集中してやられていました。

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。

呼吸法や足の組み方の質問があり熱心さが伺えました。原則として7月中の滞在ということになり、避難している方が少なくなっているようです。連絡長さんが中心となりもう少し滞在できるように交渉しているそうですが、新潟県では受け入れ体制が出来ていても福島県では帰って来て欲しいということでなかなか思うように行かないようです。

「こうしてボランティアで来て頂いて・・・」と感謝の言葉を戴き、有り難く思いました。ボランティアが終わったあとも皆さんがご自分でヨガをやっていけるように残りの週もたいせつに指導させていただきたいと話しました。

参加して下さった皆様、ありがとうございました。

来週は7月11日(月)10:30～に、またお邪魔したいと思います。お時間のあるヨガ療法士の方、YIC受講生の方、ぜひご参加お願いします！