

元氣高齢者対象・ヨーガ療法ボランティア指導報告

近藤幸子

[日 時] 2015年1月8日(木曜日) 10:30～11:10

[会 場] JA 東西しらかわ多目的ホール
福島県白河市表郷金山字竹ノ内

[実習者] 6人(女性6人)

[指導内容]

- ・アー・ウー・シーの説明
- ・アイソメトリック、負荷かけ効果の説明
- ・自然呼吸の意識化

- ・アルダチャクラ・アーサナ・ブリージング EX (有音・無音)
- ・ニー・ペンディング・アーサナ・ブリージング EX (有音・無音)
- ・両手の平引き (有音・無音)
- ・ひざ押し (有音・無音)
- ・両腕の後ろまわし (有音・無音)
- ・ハンズ・ストレッチ・ブリージング EX (有音・無音)
- ・ネックローテーション
- ・呼吸法 (1:2)
- ・瞑想法

[実習者の感想]

参加者は80歳代の女性、寒さの中、歩いて会場においでいただきました。
ヨーガが始まる前は、新しい年を迎えることが出来た喜びを語りあっておりました。
参加メンバーもだいたい決まってきて 落ち着いた雰囲気でのびんびんしました。

- ・頭がすっきりした
- ・気分がいい。
- ・肩が軽い。
- ・今日も来て良かった

ヨーガを行うのがとても待ち遠しかった、と話す人がおり安心しました。
身体の動きを通して日頃の雑念から離れ、穏やかな精神の状態に導くことができたヨー
ガ療法につながりました。ありがとうございました。