

元気高齢者対象・ヨーガ療法ボランティア指導報告

近藤幸子

[日 時] 2015年2月12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] 女性8人

[指導内容]

- ・アー・ウー・シーの説明
- ・アルダ・チャクラ・アーサナ。ブリージング EX (有音・無音)
- ・アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ・ブリージング EX (有音・無音)
- ・両腕の後ろまわし (有音・無音)
- ・アイソメトリック・パヴァナ・ムクタ・アーサナ・ブリージング EX (有音・無音)
- ・ハンズ・ストレッチ・ブリージング EX (有音・無音)
- ・呼吸法 (1:1 1:2)

[実習者の感想]

70才代3人、80才代4人、90才代1人の参加者でした。
早めに来て、友人にヨーガの連絡をする人がおり、この日が楽しみですと話していただきました。遅れて来た人が多く、後半に参加の人も、2月の寒いなか、手押し車で来たことを思うと、そのことだけでも頭が下がる思いでした。

すっきりした

身体が軽い

このまま目を閉じていたい

などの声を聞き、参加者の穏やかな表情からも、日頃のことから解放されることが出来たヨーガ療法につながりました。

そのあと、2人の人とヨーガ・カウンセリングが出来、「心のつかえが取れました」と、お礼をいただきました。

ありがとうございました。