

## 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3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10人

[指導内容]

- ・アー・ウー・ナーの説明
- ・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
  
- ・ハンド・イン・アウト・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)
- ・ニー・ペンディング・ブリージング EX (有音・無音)
- ・両手膝ねじりの負荷 (有音・無音)
- ・内からの両膝押し (有音・無音)
- ・外からの両膝押し (有音・無音)
- ・ネックローテーション
- ・呼吸法 (1:2)

[実習者の感想]

いつもの様に電機マッサージを受けてからヨーガに参加する人がおり、月日のたつ早さが会話の話題になりました。

友人に電話でヨーガを知らせ、誘いあって、中ごろや後半にも参加の方含めて10人で行いました。今日は最初から目を閉じて意識化が高まっている様子でした。

ヨーガの後 椅子から離れる人がなく、穏やかな余韻を味わっているかの様に感じられました。

- ・家でもゆっくり息を吐く様になった
- ・ただテレビを見ているのがもったいないから身体を動かす様になった

短い時間のヨーガでも、それぞれが気づきを得ることが出来、生活習慣の改善につながるヨーガ療法になっていると感じました。ありがとうございました。