

富岡町借り上げ居住者さくらサロン・ヨーガ療法ボランティア活動報告

紺野きみ子

【日時】 2015年3月18日(水) 13:30~15:00

【場所】 富岡町借り上げ居住者さくらサロン

【実施者】 紺野きみ子

【参加者】 女性3名(50代?~70代?)

【状況】 コタツを片付け、板の間に冷たくないようにと銀色のシートを敷いて、お気遣い頂いた。ここ数日ポカポカ陽気が続いて春めいてきたようです。「花粉症の人はひどいですよねえ」と言われ、70代?の方が「私はなったことがないから、その気持ちが全然わかんない」とかその話で盛り上がり和やかになったところで、今日は、指先の温度を測ってから始めました。

	開始前	手足の動きの後	終了後
Aさん	29℃	32℃	29℃
Bさん	29℃	33℃	34℃
Cさん	33℃	35℃	33℃

【指導内容】

座位

- ・つま先ひき、つま先押し(有音 無音)
- ・膝を立て内側と外側からのアイソメトリック
- ・指先の押し・引き
- ・アルダ・カティ・チャクラアーサナ ねじり アイソメトリック
- ・シャシャンカ・アーサナ・ブリージング アイソメトリック

仰臥位

- ・シャヴァ・アーサナ
- ・サハズ・アーサナ ブリージング、アイソメトリック
- ・ストレイト・レッグ・レイジング・ブリージング アイソメトリック

横臥位

- ・レッグ・レイジング アイソメトリック
- ・卍のポーズ
- ・リラックス

呼吸法

- ・片鼻の浄化 チャンドラ・スールヤ・ベダナ(右脳・左脳を意識して)呼吸
- ・スカ・プラーナーヤマ(1:2の呼吸)

- ・ブラーマリー呼吸
- ・心観瞑想

【感想】

みなさん慣れていて、閉眼で内側に集中してやられている。花粉症で片方の鼻が詰まっていたがよくなったとのこと。

シャヴァ・アーサナで休んでいる時に、来週の講座と間違えて来たという男性にも「一緒に」と声をかけるも、遠慮されている。お帰りになったかと思ったら、熱々の缶コーヒーを買ってきてくださって、「熱いうちに」とおっしゃるので、中断してみんなでコーヒータイムになりました。奥様の病気？で名医を探し、富岡から埼玉に移ったが亡くなられてこちらに（奥様の実家）いらしたことをお話して頂きました。埼玉の友人が来月来るのでどこを案内したらいいか考えていると仰っていました。

途中のクールダウンのせいか、2名の指先温は開始前に戻ったようです。また、「忙しい時とか感情的になった時とか、呼吸を観察するなど、日常で役立っています。」と嬉しいことを言って頂きました。

来年度4月からは、人数が少なくて申し訳ないけど、お願いしたいとのことでした。みなさん来たいと言っているが、借り上げ住宅からの交通手段がなくて来られないのだと仰っていました。