

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4月15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?~80代?）

【状況】 スタッフ4名のうち2名が変わりますとのことで、今日は以前と同じスタッフの方2名と、初めての方、小高町にお住まいで、近所の借り上げ住宅から用事があっていらっしゃった方に、一人でも多い方がいいと無理に残って頂いたということで、3名で始める。

【指導内容】

座位

- ・足首回し
- ・片膝ずつ屈伸 アイソトニック
- ・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
- ・片方ずつのバタフライ アイソメトリック
- ・片膝たてでのねじり（有音 無音）
- ・アルダ・カティ・チャクラアーサナ アイソメトリック
- ・ネック・ムーブメント アイソメトリック
- ・シャヴァ・アーサナ
- ・横寝でのリラックス

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・プラーナーヤーマ
- ・ブラーマリー呼吸
- ・心観瞑想

【感想】 始めた時は太陽が照っていて暑い位だったが、予報では3時位から雷雨、ホントかなと思っていると、2時位から激しい雨と雷で、みなさん外の様子に気を取られていたようだった。

初めての方がいらしたので、効能効果や、なんで有音なのかなど説明するも、サロンに初めていらしたようで、「すごく緊張した」とのことなので、わかったと言ってくれたが、不安である。