

(社) 日本ヨーガ療法学会認定療法士会・山形  
2015年5月のヨーガ療法・ボランティア活動報告

**1) 日時： 2015年5月20日(月) 10時～12時**

場所： 米沢市置賜総合文化センター3F 和室

ヨーガボランティア： 曾根小夜子、鈴木 糸子、鈴木 茂

対象者： 2名

報告者：鈴木茂

**実習内容**

- 1) ヨーガ療法前後に血圧、皮膚温計測
- 2) アイソメトリック・ヨーガ・アーサナ・ブリージング
- 3) 神戸学会での「朝ヨーガ」の一部

**参加者の状況：**

\*2名の方が参加されました。この2名とも米沢市より約10km北西に離れた隣町に

住んでいる福島市よりの母子避難者です。ヨーガ療法実習中、「心身共にリラックス

でき心地よさで眠りそうになりました。」との事でした。

\*以前持ち帰ったアイソメトリック・ヨーガのDVDを見ながら、毎日、やるように心がけて

いるとの事でした。

\*神戸学会での「朝ヨーガ」の一部を行い、椅子に座ったままでも身体がしなやかになる

のを実感されていました。

以上