

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6月11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

[参加人数] 女性10人（70代～80代）

[状 況] 天気晴れ。この会場はNPO法人表郷ボランティアネットワークの事務所があり、誰でも自由に訪れることができ、会場に設置されている運動機器の利用やお茶を飲みながら会話も出来るスペースも用意されています。
「待ちどおしかった！」の声を聞き、ヨーガを始める準備を行いました。

[指導内容]

- ・アー・ウー・シーの説明
- ・DVD・アンチエイジング・ヨーガ立位編
- ・両掌押し（有音・無音）
- ・両掌押しのねじり（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）・ブラーマリー呼吸法

[実習者の感想]

ヨーガ療法に初めて参加した5人の人達がおりましたが、初めてと思われないほどの集中力の静かさを感じました。

- ・鼻で呼吸できないと思っていたが出来た
- ・不思議なほど頭がすっきりしている
- ・とても身体が軽い
- ・毎回とても楽しみ

以上の感想の声があり、毎回この会場に来て動きを見ているだけでしたが、前回初めて受けた川内村から避難している女性が「入院していた娘が退院したのでとても嬉しい。娘もこのヨーガを受けたら、もっと元気になれると思う」と話してくれました。

身体を動かすことで、今ここに集中して自分らしさを取り戻すことのできたヨーガ療法につながったと思います。

ありがとうございました。