

認定ヨガ療法士会埼玉 ボランティア活動報告

報告者 認定ヨガ療法士会埼玉 金沢光子

【日時】 2015年6月18日(木) 11:30~12:00

【場所】 埼玉県加須市「双葉梅檀広場」

【実施者】 岩崎志乃ぶ 金沢光子

【参加者】 7名(70代男性、60代男性、70代女性、60代女性、60代女性、50代女性、30代女性)

【状況】 いつもの参加者は欠席。始め4名で開始。途中から3名加わって再開。今日の参加者はほとんどの方が高血圧で薬を服用していた。また糖尿病、頸椎問題のある方、便秘、肩こりなどの症状もあった。実習前後でこれら自分のからだのことや、お腹の肉の話題で明るく話はずんでいた。

【内容】 ・呼吸の観察

・座位有音ハンズ・イン・アウト・ブリージング・エクササイズ

・座位有音アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ・ブリージング・エクササイズ

・座位有音アイソメトリック・ストレイト・レッグ・レイジング・ブリージング・エクササイズ

・立位有音アイソメトリック・ハンズ・ストレッチ・ブリージング・エクササイズ

・立位有音アイソメトリック・アルダ・チャクラ・アーサナ・ブリージング・エクササイズ(頭、腰)

・DRT

・呼吸法(スカ・プラーナ・ヤーマ)

・瞑想

参加者の様子から呼吸を整えるブリージング・エクササイズから始めた。また、ほとんどの方がお腹周りや運動不足を気にしていたので、簡単に筋肉を鍛えるアイソメトリックを自宅で出来るように指導した。高血圧の方、初めて参加される方もいたので全て有音で実施。

【実習時の様子】

有音について説明して開始した。みなさん抵抗なく大きな声を出して自分のペースで動いていた。

【参加者からの感想】

女性から自分の周りでもヨガに興味がある人は多い、自分も継続したいから近くで教室はないかと尋ねられた。

【感想】

今日は途中からの参加者もいてざわざわとした実習になったが、元気で明るい雰囲気もまたいいと思った。終わってからの賑やかな一日でした。

【今後】

梅檀広場は相変わらず集まる人が少ないようだった。幾田さんは出てきている方は元気な方だから家から出ない方に出て来てもらいたいと話していた。ヨガ療法の効果、どんな方でも出来ることなどを話すと興味を持ち、来月はもっとみんなが参加しやすいように考えてアピールしたいと話していた。