

認定ヨーガ療法士会埼玉 ボランティア活動報告

報告者 認定ヨーガ療法士会埼玉 金沢光子

- 【日時】 2015年8月20日(木) 10:30~11:30
【場所】 埼玉県加須市「双葉梅檀広場」
【実施者】 金沢光子
【参加者】 4名(60代男性、80代女性、60代女性、30代女性)
【状況】 参加者はいつものメンバー。早く集まっていた。開始前30分は子供の頃の懐かしい話で楽しく賑やかだった。

- 【内容】
- ・呼吸の観察
 - ・座位有音アイソメトリック・トゥベンディング・ブリージング・エクササイズ
 - ・座位有音アルダ・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
 - ・座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)
 - ・立位有音アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ・ブリージング・エクササイズ
 - ・立位有音アイソメトリック・チャクラ・アーサナ
 - ・DRT
 - ・呼吸法(スカ・プラーナ・ヤーマ)
 - ・瞑想

【実習時の様子】

目を閉じて集中して実習していた。

【参加者からの感想】

80代女性：からだのことがよく感じられて気持ちがいい。すっきりする。

30代女性：いつもほとんど動いていないので、からだ伸びたような気がして気持ちいい。

【感想】

参加者は明るく前向きな方たちだが、そのために目に見えない努力をしている。そして、その彼女たちがヨーガはいいと言ってくれているので、ヨーガ療法の良さは感じてもらえていると思う。

【今後】

参加者から今まで以上にここ梅檀広場にはみんなが入りにくい状況になっていると聞いた。支援団体も減っている。今のところ幾田氏には来てもらいたいと言われている。今後の状況を見守っていきたい。先日は数名だが社協でヨーガ療法をさせてもらった。