

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9月10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2人(70代)

[状 況] 天気雨。早朝から台風18号による大雨特別警報が出されておりました。幸いこの地域は時々雨が降る天候状況でしたが、参加者が高齢者であることや大雨を心配しながら出かけました。始まる時間が過ぎたころ2人の女性が訪れました。

[指導内容]

- ・ヴァーユの観察(お腹・胸・脇腹)
- ・アー・ウー・シーの説明
- ・アルダ・カティ・チャクラ・アーサナブリージング EX(有音・無音)
- ・両手のひら引き(有音・無音)
- ・両肘後ろに引く(有音・無音)
- ・外からの膝押し(有音・無音)
- ・アングル・ベンディング(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)

[実習者の感想]

大雨特別警報が出ているなかで、いつものメンバー2人のヨーガ療法を行いました。2人で毎日ウォーキングをしていること、歩いた時と違う全身の感覚を伝えてくれました。

- ・手の指先まで暖かい。
- ・毎日歩いても左の足が重く冷たいのに、両方同じように暖かい。
- ・身体が軽く、気分が良い感じがする。

気心が知れた2人なのでヨーガ療法の感想を笑顔で共感しあっていました。短い時間でも世俗のことから離れ、自分らしさを取り戻すことが出来たヨーガ療法になりました。ありがとうございました。