

## 福島市浪江町森合仮設住宅でのボランティア活動報告

紺野きみ子

【日時】2015年9月12日(土) 13:30~15:00

【場所】森合仮設住宅集会所 談話室

【実施者】紺野きみ子

【参加者】女性1名

【状況】

今日は、午前中仮設の周りの草刈りだったそうです。その時みんなで、「今日はヨガだよね」とお話ししていたそうです。「だから忘れていたわけではないと思うけどねえ」とのことですが、疲れたのでしょうかね?と言うと、「そういうときこそやったほうがいいのにねえ」。少しお待ちしましたがいらっしゃらないようなので、始めることにしました。

【指導内容】

### 座位

- ・呼吸の観察
- ・足首回し
- ・膝の曲げ伸ばし、外・内側倒し
- ・アルダ・カティチャクラアーサナ (ブリージング・アイソメトリック)
- ・ねじり
- ・シャシャンカ・アーサナ
- ・首のブリージング・アイソメトリック

### 仰臥位

- ・サハズ・アーサナ
- ・膝押し
- ・側臥位から卍のポーズ
- ・シャヴァ・アーサナ

### 呼吸法

- ・片鼻の浄化
- ・スーリャーベダナ チャンドラベダナ
- ・スカ・プラーナーヤーマ

【感想】

普段使わない筋肉に、刺激が入って気持ちよかった。卍のポーズは床の中でも出来るのでやってみるとのこと、とても気持ちよかったそうです。一人だけでほんとに申し訳ないと恐縮されていましたが、大丈夫なのだとお伝えしました。