

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10月8日(木) 10:40~11:40

【場所】 埼玉県加須市「双葉梅檀広場」

【実施者】 村松孝子 金沢光子

【参加者】 3名(60代男性、80代女性、30代女性)

【状況】 風は強いが良く晴れていた。開始前30分はお茶をいただき雑談。

終了し、「ふれあい」に移動し、そこにいた双葉の方たちと一緒に昼をいただきながら話を聞かせてもらった。

【内容】 椅子で実習

- ・呼吸の観察
- ・座位有音アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ(足指押し合い)
- ・座位有音アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ(足首押し合い)
- ・座位有音アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ(手と足の押し合い)
- ・座位有音アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ・・・(胸を広げる)
- ・立位有音アイソメトリック・アングル・ストレッチ・ブリージング・エクササイズ
- ・座位有音アイソメトリック・ヴァクラ・アーサナ
- ・DRT
- ・呼吸法(カパラ・パティ、スカ・プラーナ・ヤマ)
- ・瞑想

【実習前の様子】

脚が弱くなっているということが話題になった。

【参加者からの感想】

「本当に気持ちがいい」「からだがすっきりする」と感想だった。

【感想】

参加者が少なかったこともあり、静かな時間の中での実習だった。瞑想が終わってからもゆっくりした静かな時間が流れた。

その後移動した「ふれあい」(NPO団体が運営していて安くお昼ごはんを提供しているところ)には双葉の方たちが来ている。ご飯を食べているとだんだんと人が集まってくる。はじめてお会いした方もいた。話題は様々だが、双葉以外の人にも話を聞いてもらいたいのだと感じた。