

[福島県子ども未来局児童家庭課より] 委託

ふくしま子ども支援センター

(前・特定非営利活動法人ビーンズふくしま) 専門職派遣要請

福島復興支援ヨーガの風・ヨーガ療法士派遣事業

大熊町役場いわき出張所におけるヨーガ療法指導報告

報告者 瀬谷 芳江

【日 時】 2015年10月14日(水) AM10:15~11:30

【場 所】 いわき市好間町工業団地1-43

【参加者】 13名(女性13名子育て中の母親(内1名祖母)・職員1名)

【状 況】 場所が分からず少々迷ってしまいましたが、大分速く着いたので特に支障なく到着出来た。早速別の部屋にて打ち合わせをする。10時開始と思っていたが、10時30分からとの事でした。当初10名程でしたが、多めの方々の参加となりました。職員の方にアクロバティックな動きはありませんので、安全に行えますと説明をしました。

【指導内容】 2人1組になり、お互い肩等をマッサージから行いました

目を閉じて行うこと・アイソメトリクは有音で・呼吸は止めない・無理はしない等説明した

自動的な呼吸・腹式呼吸

アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ

アルダ・マツエンドラ・アーサナー・ブリージング

アイソメトリク・ヴァクラ・アーサナー・ブリージング

ストレイト・レッグ・レイジング・ブリージング

アイソメトリク・手足引き合う

ディープ・リラクゼーション・テクニク

シャバーアーサナでの腹式呼吸吐く息と共に今の自分にとって不要な物を、手・足の先から吐く息と共に体の外に吐き出すようにした。

ナーシカー・ムドラー

ブラーマリー呼吸法

初めてなので次回の為に瞑想の練習(目を閉じてお林の中の小川をイメージし枯れ葉に今の思いを乗せて流す)

【参加された方の感想など】 雑談などは無く、皆さんお子さんの事が気がかりで、終了後、

直ぐにお子さんの元へ行かれた。

【施設からの要望】 特にありませんでした。

【実施者の感想】 気持ち良かった。職員の方から、吐く息と共に不要な物を吐き出す、のがとても、よく分かりましたとのことでした。