

## ヨーガ療法ボランティア活動報告

太田ゆう子

■日 時 2015年10月17日(土)10:00~11:00

■場 所 福島県相馬市飯豊公民館

■対象者 一般市民

■実施者 太田ゆう子

■参加者 9名

■本日の活動予定

ヨーガ療法 1時間

■状 況

参加者は名、年齢層は50代~70代で全員女性です。

■症 状

\*膝が痛い 3名

\*肩こり 2名

■指導内容

1.呼吸の意識化 (参加者には目を閉じ、お腹やわき腹、鎖骨に手を当て体からの動きがあるか意識化してもらいました。体に動きを感じられたら呼吸と一緒に動いているか確認してもらいました。また「今ここに意識を集中」し心を鎮め内省的になることの大事さも伝えました。それからヨーガ療法で「あ、う、ん」と声を出す意味は運動中息止めしていないことを確認できることであるとお話ししました。

①腹式呼吸

②胸式呼吸

③肩式呼吸

④完全呼吸法

2.アイソメトリック・アーサナ・ブリージング(スロートレーニング負荷)

①アルダカティ・チャクラ・アーサナ・ブリージング(有音・無音) 2回

②アルダチャクラ・アーサナ・ブリージング 2セット(有音・無音) 2回

③パーダハスタ・アーサナ・ブリージング(有音・無音) 2回

④アルダ・シャラブ・アーサナ・ブリージング(有音・無音) 2回

⑤パヴァナ・ムクタアーサナ・ブリージング(有音・無音) 2回

3・アイソメトリック・ブリージング(スロートレーニング負荷)

① ハンド・イン・アウト・ブリージング(有音・無音) 2回

② アンクル・ストレッチ・ブリージング(有音・無音) 2回

③ タイガー・ブリージング(有音・無音) 2回

4・アイソメトリック・アーサナ(スロートレーニング負荷)

① パリブリッタトリコナ・アーサナ(有音・無音)2回

② トリコナ. アーサナ(有音・無音) 2回

5・クイック・リラクセーション

■ ヨーガ療法実施後の感想

<参加者>

\*膝が少し楽になった      \*体が温まった

<ヨーガ療法士>

今年も公民館祭りの学習発表会に参加しました。ヨーガ療法は東日本大震災以前やその後も変わりなく、みんなの体や心を癒し自己コントロールできるように目指しています。今年の参加者も自分の不調を話すことは余りありませんでした。それでも楽しみながらヨーガに参加して体も心も軽くなり積極的に生きれば、良いこともある。人と人がコミュニケーションすると生き方も変わる、これからの世の中は「人と人が支えあっていく時代」とそう感じます。