

# 2015年11月27日 ヨーガ療法ボランティア報告

佐藤美弥子(指導)  
内田只子(報告、運転)  
伊藤さとみ(サポート)

場所：宮城県岩沼市玉浦西集会所

時間：10:00~11:30

参加者：女性2名

## 【内容】

### ◎カルマの法則のお話

- ❖ 『自分で播いた種は自分で刈り取っていく』
- ❖ 『日常でつまらないことを拾うより、すばらしいことを拾いましょう』
- ❖ 『繰り返し教えを聞き、熟考していくのが大切です』等

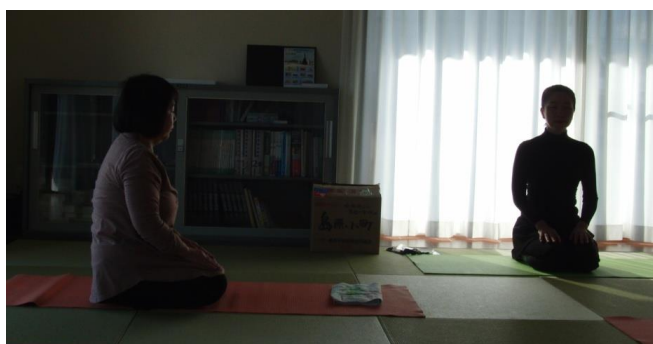
いつも着ているビブスは、ネパールのヨーガ・ボランティアで着てもらうために送ったので、今回はトレードマークなしで失礼しました！



Yさん、美弥子先生のお話をきいて、魂の存在はあると信じていると、語ってくれました。

### ◎ 呼吸の意識化

- ❖ お腹⇒鼻腔へ意識化



### ◎タイガープリジング・アイソメトリック

- ❖ 両手で床を押す



### ◎トゥベンディング・アイソメトリック

- ❖ 緊張と弛緩を感じ今ここに留める訓練。

### ◎ヴァックラアーサナ・アイソメトリック

- ❖ Yさん『筋肉の奥まで刺激が感じられます』



- ◎パシチモターナ・アーサナ ✿足、膝、腰、背中と意識化
- ◎バッタコナーサナ・アイソメトリック ✿股関節を保護する為の筋肉強化
- ◎ショルダーソケットアー・サナアイソメトリック
- ◎ネックムーブメント・アイソメトリック ✿肩や首の血行を促進



◎呼吸法

✿頭と腰でのアイソメトリック

- ◎エルゴ・ペンディング・アイソメトリック
- ◎アルダ・ウシュトラアーサナ・アイソメトリック  
・・・腰痛の方におすすめ
- ◎ブジャングアーサナ・アイソメトリック
- ◎アルダ・シャラブアーサナ・アイソメトリック
- ◎パヴァナ・ムクタアーサナ ・アイソメトリック



腹式呼吸 ⇒ ナーディーショーダン

✿静かな時間のながれ・・・

《実習前》

Yさん 体調はふつう、最近ストレスがかかるとケーキが食べたくなる体重も増え気になる。

《実習後》

運動することがなくなって、今回身体の硬さが改めてわかった。

【ヨーガ療法士から】

皆さんをお待ちしながら、Yさんの好きな食べ物や息子さんの話題で和やかに始まりの時間をまちました。

はじめに美弥子先生から、今月 22 日に開催されたメダサーナダ師のカルマの法則のお話がありました。死んだ後の魂について参加者 5 人はそれぞれの思いを語り、Yさんからは『自分をローソクにた

とえたら、もう僅かだろう、死にたくない』と語られ、美弥子先生から『なくなるのは肉体だけで、死んだら魂は元来た場所にもどるのですよ』と。息子さんへの愛おしい想いは離別の不安でしたが、魂の存在は信じると語られました。

実習者は2名、ヨーガ療法士3名岩沼ボランティアでした(＃^．^＃)。普段健康状態を尋ねても『普通です』と語られるYさんが沢山のお話をして下さいました。

実習は各アーサナでの筋肉の使い方を誘導して頂き、1つ1つの筋肉の動きがイメージできました。実習者のかたからも『筋肉の深いところまで届くのがわかる』『脇腹の上がるのがわかる』と身体の意識化ができていました。改めて外は寒かったのですが心は安らかで温かい日でした。

岡山（津山）♥井汲節子先生から♥支援物資が送られてきました。お渡ししておきました。

佐々木氏が次回のヨーガ教室で分けたいとお考えなので、井汲先生から頂いた品は現在サポートセンターでお預かりしておりますと、いうメールが届いています。



【業務連絡等】

ボランティア募集中です。

次回ボランティア予定：1月22日(第4金曜日)に実施いたします。

12月はクリスマスと重なりお孫さんたちが冬休みに入るということもあり、お休みになりました。次回も会場は岩沼市玉浦西集会所です。

集会所に宣伝のために、ヨーガ療法のポスターを貼ることも検討中ということでした。