

富岡町借り上げ居住者さくらサロン・ヨーガ療法ボランティア活動報告

紺野きみ子

【日時】 2016年1月20日(水) 13:30~15:00

【場所】 富岡町借り上げ居住者さくらサロン

【実施者】 紺野きみ子

【参加者】 女性6名(40代~80代) 男性1名(80代)

【状況】 二日前に降った大雪で足元の悪いなか、いつもより多くの方が集まって下さいました。サロンの駐車場やまわりの雪かきで筋肉痛なんだとのことでした。

【指導内容】

座位

- ・呼吸の観察・意識化
- ・足首回し
- ・足の屈伸
- ・片膝立て押し引き(有音 無音)
- ・片膝立てでのねじり
- ・アルダ・カティ・チャクラアーサナ
- ・肩、腕回し
- ・シャシャンカ・アーサナ ブリージング



仰臥位

- ・シャヴァ・アーサナ
- ・サハズ・アーサナ(ブリージング アイソメトリック)
- ・ねじり アイソメトリック

側臥位 弓のポーズ

- ・シャヴァ・アーサナ

呼吸法

- ・片鼻の浄化
- ・アグニ・プラサーラナ
- ・スカ・プラーナーヤーマ
- ・ブラーマリー呼吸



【感想】

肩こりがあったが、よくなった。体が軽くなった。

皆さん雪かきでの筋肉痛と、お正月の食べすぎとかで体が思うように動かないとのことでした。そのなかで80代の男性がいちばん体が柔らかく皆さんから「すご〜い」と言われてました。80代の方が男性と女性1名ずつでしたが、その方々が一番元気なんだと皆さんおっしゃっていた。