

## 森合応急仮設住宅ヨーガ療法ボランティア活動報告

【日 時】 2016年2月6日(土) 13:30~15:00

【場 所】 森合応急仮設住宅集会所

【参加者】 女性1名 60代~70代

【実施・報告者】 斎藤節子

【状 況】 やや遅れてお見えになる。しばらく傾聴ボランティア？アイソメトリック、  
アイソトニックでの体の変化と、意識の向け方について、お伝えする

### 【指導内容】

座位：Dr・ボーレ式呼吸法：体壁を通して、「今ここ」の自分への集中をする。

- ・スークシュマ・ヴィヤヤーマ：足先・足首 呼吸に合わせて各10回
- ・アイソメトリック・ヒップ・ローテーション：上下前後 左右 有音 各1回
- ・アイソメトリック・バッタ・コナ・アーサナ：有音2回
- ・アイソメトリック・エルボー・ベンディング：有音 左右 各2回
- ・アイソメトリック・ヴァクラ・アーサナ；有音 左右 各2回

立位：ターダ・アーサナでリラックス

- ・アルダ・カティ・チャクラ・アーサ：呼吸に合わせ 左右各2回
- ・アイソメトリック・アルダ・チャクラ・アーサナ：有音2回

仰臥位：手の平お腹にあて、呼吸の観察とリラックス

- ・アイソトニック・パヴァナムクタ・アーサナ：左右 各2回
- ・アイソメトリック・パヴァナムクタ・アーサナ：両脚 有音1回
- ・アイソトニック・セツバンダ・アーサナ：呼吸に合わせて 5回
- ・アイソメトリック・セツバンダ・アーサナ：無音 1回 リラックス

呼吸法：座法はご自由 手の平お腹 自然呼吸観察

- ・手の平お腹 自然呼吸観察
- ・アグニ・プラサーラナ 10回 自然呼吸

### 【感想】

- ・母の介護をしているので、遅れました。(数日後百歳をお迎えになられるそうです)
- ・ご自分が元気でいられるのも、母に接しているからかと思います。
- ・親に対しての感謝の日々です。
- ・ヨーガ参加は、気分転換と身体を動かした後に気持ちがいいから。

指導者：いつもニコニコされ、穏やかなMさんです。

お話を聞きながら、納得できる事がたくさんありました。

無理せず受け入れ、できる事をするそして、感謝の気持ちが大い方と感じました。

見習いたいこともたくさん、出会ったことに感謝です。