

て・あーて東松島 ボランティア活動報告書

【日時】 2016年 2月21日(日) 10時~12時

【場所】 て・あーて東松島活動センター

【参加人数】 16名 (男性3名・女性13) +て・あーてスタッフ3名

【ヨーガ療法士】 熱海和美・佐藤美弥子(アーサナ指導)

玉木瑞枝(サポート・写真撮影・報告書作成)

【実習内容】

- 1・呼吸の観察 (約10分)
 - 2・座位 首・手首をゆっくり動かす。呼吸に合わせて感じる。
 - 3・座位 肩を自然呼吸で動かす シュークシュマヴィヤヤーマ
 - 4・長座 足首倒し シュークシュマヴィヤヤーマ(有音あー)
 - 5・長座 足首回し シュークシュマヴィヤヤーマ(有音あー)
 - 6・座位 足首からげての押し合い アイソメトリック負荷アーサナ(有音あー・無音) ※左右前後押し合う
 - 7・座位 手の平押し合い アイソメトリック負荷アーサナ(有音うー・無音)
- 講師交代
- 8・座位 腿と手のひらの温かさを自然呼吸で観察する
 - 9・座位 下半身の筋肉を感じよう 片膝伸ばし&膝を倒し押し合う(有音うー・無音)
 - 10・座位 頭部の押し合い アイソメトリック負荷アーサナ(有音あー・無音)
 - 11・立位 センタリング(中心を感じ見つける)
 - 12・立位 アルダ・カティチャクラ・アーサナ + アイソメトリック負荷をかけて(有音あー・無音)
 - 13・仰臥位 シャバーサナ 身体と呼吸を意識し心地よさを感じる。約5分間
 - 14・座位 姿勢を整えよう。ねじりのポーズ&腰のアイソメトリック負荷アーサナ(有音うー)
 - 15・座位 自然呼吸 合掌 おわり

【実習の様子】





【全体を通しての感想】

回を重ねる毎に認知度が高まってきているのが感じられます。今回、ヨーガ療法が初めての方は5名、その他リピーターの方と合わせ16名と、て・あーてスタッフ3名の皆さんと実施致しました。うれしいことにリピーターの方にはお友達をお誘いして頂いています。参加者は5回というリピーターもいる中、高齢(89歳)者もあり、呼吸を感じながらゆっくりと身体を動かす事に慣れて頂きながら進めました。

講師は始め渥美和美先生が行っておりましたが途中、突然咳込まれ音頭を取るのが難しくなった為後半は佐藤美弥子先生に交代し無事終える事が出来ました。このようなハプニングにすぐ対応出来る為のスタッフが補助として必要な事を感じさせられる出来事でした。協力し支え合い、一人でも多くのヨーガ療法士の皆さんに経験の場としても奮って参加下さることを願いたいと思いました。

【参加者の皆さんの声】

- ・とても気持ちが良かった
- ・このような時間をそう持つことはないのだから心が落ち着いた、
- ・身体が暖かくなった。血の巡りが良くなったのでしょうか
- ・運動量はさほどではないと感じるが結構効いているのですね
- ・友達に誘われて参加したがとてもよかった
- ・月一回でも腰がとても楽になるのでまたやりたい※リピーター
- ・肩凝り等があるので家でも自分で実習している
- ・呼吸がなかなか付いていけなかった
- ・はじめ呼吸がいま一つ解らなかったが参加するうちに自然に出来るようになった※リピーター

- ・ 来月も参加したい
- ・ 初めて参加した時、あとで太ももに軽い筋肉痛があった。あんなことでも効いていると感じた。

その他

みんなのイメージの中でアクロバットの的に身体を動かし、ポーズを決める等と思い描いていた
ヨガでは無く身体や呼吸を感じてところを扱うんだということが少しずつ捉えて来ていると感じている
と話していました。 て・あーてスタッフ

今回茶話会に参加しないで帰られた方たちも居たので始まる前に終わったらお茶の用意をしている事を
アナウンスしておいたほうが親睦の為にも良いのではないかと 次回への 申し送り

次回開催は3月12日(土)

担当は児玉明美さん、熱海和美さん、内田只子さんの予定です。

4月はお休みを頂き、5月以降については先方様の理事会で今後の方針が決まるということでした。
決定し次第ご連絡を頂くことになっています。

以上