

認定ヨーガ療法士会埼玉 ボランティア活動報告

報告者 認定ヨーガ療法士会埼玉 金沢光子

【日時】 2016年3月10日(木) 10:30~11:30

【場所】 埼玉県加須市「双葉梅檀広場」

【実施者】 金沢光子

【参加者】 5名(60代男性、80代女性、70代女性、70代女性、30代女性)

【状況】 参加者は早く来てお茶を飲んでいました。社協に来てくれた方2名(二人は初めてここにきた)参加。他はいつものメンバー。

【内容】 椅子で実習

- ・呼吸の観察
- ・立位有音アングル・ストレッチ・ブリージング
- ・立位有音アイソメトリック・アルダ・チャクラ・アーサナ・ブリージング(手と頭)
- ・立位有音アイソメトリック・アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ
- ・座位有音アイソメトリック・ハーダ・パスタ・アーサナ・ブリージング(手と頭)
- ・座位有音アイソメトリック・ヴァクラ・アーサナ・ブリージング
- ・座位有音アイソメトリック・ストレイト・レッグ・レイジング・ブリージング
- ・DRT
- ・呼吸法(カパラ・バティ、スッカ・プラーナ・ヤーマ)
- ・瞑想

【実習前の様子】

花粉症2名

肩こり

足の痛み

【実習中の様子】

一人の方は慣れないので気になる様子で確認しながら行っていた。

なるべくからだに集中してもらえるように声掛けをした。

【実習後の感想】

からだが軽くなった。すっきりした。

健康が一番だから、そのために続けたいと話していた。

【実施者の感想】

ヨーガの後は話を聞いていた。参加者は大変なこともあるとは思いますが、前向きに生活をしている。しかし、男性は被害者としてずっとそれを訴え続けている。5年変わる人、変わらない人もいると感じた。

ヨーガを終わって話す時間は客観視することもでき大切な時間だと思う。