

て・あーて東松島 ボランティア活動 報告書

【日時】 2016年 3月12日(土) 10時~12時

【場所】 て・あーて東松島活動センター

【参加人数】 11名 (男性3名・女性8名/内新規3名)+て・あーてスタッフ3名

【ヨガ療法士】 児玉明美先生(アーサナ指導)

内田只子先生・熱海和美(サポート・写真撮影・報告書作成)

【実習内容】 ※途中サポートにも入りちょっとうろ覚えのところもあります

- 1・立位 姿勢の確認
- 2・ 呼吸の意識化
- 3・ 肩のアイソメトリック(前後)(有音)
- 4・座位 足押し アイソメトリック(有音)
- 5・ 膝押し アイソメトリック(有音・無音)
- 6・ ねじり (椅子の方は椅子のひじ掛けを利用して)アイソメトリック (有音・無音)
- 7・ 膝立ちかイスのまま腰押し(アイソメトリック)(有音・無音)
- 8・ 自然呼吸の意識化
- 9・長座&椅子 膝押し等アイソメトリック(有音)
- 10・ 状態お越しと状態そらしのアイソメトリック
- 11・ 休み、呼吸の意識化
- 12・ ねじり
- 13・座位 ストレッチ
- 14・ 呼吸法、ナーディシュッディ

【実習の様子】





【全体を通しての感想】

今回は膝に不安を抱えておられる方も多かったので、児玉先生の判断で最初からイスとマットの両方を用意し、好きな方を選んで座って頂きました。実習は椅子でもマットでも同じような内容で行いましたが、今回はお耳の遠い方がおられてうまくインストラクションを聞き取れない様でしたので、サポートとして隣に座らせていただいて説明しながら行いました。実習そのものは丁寧に実習内容を説明しながら進めたので、サポートとして聞いている私もとても勉強になりました。呼吸に意識を向けることがどうして大切なのか、力まずやるのがなぜ重要なのか、などなど説明を聞いて納得する方も多かったのではないかと思います。参加者の方はリピーターも多く、定着してきた様子が伺えました。やはりリピーターの方は動きや呼吸にも慣れてこられて、より深くリラックスすることが出来るようでした。最後のお茶の時間では顔なじみの方とのお話も楽しそうでした。今回、すっかり用意し忘れてしまったのが皮膚温度計でした。事前にちゃんと確認しなくては、と反省しました。

【参加者の皆さんの声】

- ・ 生き返ったようだった
- ・ 来るまで足がしびれたような感じがしたが、実習が終わったら楽になった
- ・ まだ何とも言えないが難しくはなかった
- ・ 呼吸法を自宅でもやってみようと思う
- ・ 右ひざがおかしいような気がしてきたが、今日実習をしてみて体の左側の調子が悪かったのだと分かった
- ・ (体が) 軽くなった
- ・ リラックスできた

以上