

- 1、日時：2012年11月21(水)・28日(水) 10時30分～12時00分 (実習45分 傾聴45分)
- 2、指導療法士名：梶原三記子
- 3、参加者：女性参加者21日5人、28日4人
- 4、実施場所：JETRO社宅 1階 集会室 (11月から1階の集会室和室に変更)

※指導内容 (21日は83歳の方も参加)

スークシュマ・ヴィヤヤーマ・シンプルテクニック (21日、28日同様)

- お腹に手を置きバーユ、膨れる、ちぢむを意識化
- ネック・ムーブメント、ネック・ローテーション
- つま先曲げ・足首倒し・足首回し・股関節回し
- ショルダー・ソケット

21日(水) アーサナ (アイソメトリック含む)

- エルボー・ベンディング 「う～の有音 左右上下1回5呼吸休み入れ1セットを2回」
- シャシャンカ・アーサナ (後ろのみ) 「う～の有音2呼吸 休み入れ1セットを2回」
- マツイ・アーサナ 「かかと、ひじ、腰、後頭部各1回5呼吸休み入れ全身1セット」
- ストレート・レイジング 「う～の有音 左右1回5呼吸休み入れ1セットを2回」
- アンクル・ストレッチ・プリジング 「う～の有音 左右1回5呼吸休み入れ1セットを2回」
- シャバアーサナ 「腹部手を置きバーユを意識化」

28日(水) アーサナ (アイソメトリック含む)

- アイソメトリック・ネック・ムーブメント 「う～の有音 ももと側頭部に手を置く、休み入れ1セットを2回」
- アルダ・チャクラ・アーサナ (座位) 「う～の有音2呼吸 膝に手を置き休み入れ1セットを2回」
- シャシャンカ・アーサナ 「う～の有音2呼吸 膝に手を置き休み入れ1セットを2回」
- ストレート・レイジング 「う～の有音 左右の足先 休み入れ1セットを2回」
- ブジャング・アーサナ 3種
- アルダ・ウシュトラ・アーサナ 膝立ち 後ろ2回確認後 ウエスト2回押し合い、後頭部1回押し合いその後 後ろ柔軟性確認
- シャバアーサナ 「腹部手を置きバーユを意識化」

呼吸法 21日・28日 (同様)

- スカ・プラーナヤーマ
- アグニ・プラーサーラナ 10呼吸～20呼吸 (説明しながら2回)

瞑想 21日 自分を誉めて上げられたことを客観視し2人組で、お互いに傾聴。

※ 参加者の感想

- ・ リラックスした
- ・ 声が続かない
- ・ 気持ちよい

※療法士の感想 (梶原)

仕事している方はあちら、こちらの情報通で色々な事をごぞんじで、他の方へ色々お伝えしているとか。
今後の事は心配だと話しの箇所にてできます。
何時でも住めるよう家をきれいに掃除に今だ住めない福島へかえられているとか。
自分の家は住めないので帰らないとか。
ヨガで身体を整え動かした後、お茶を飲みながら近況を話して下さいます。
ヨガ終了後最近では1人1品持ち寄りの、共有時間になっています。

12月 JETRO社宅 ヨーガ療法ボランティア報告

梶原 三記子

- 1、日時：2012年12月5日(水)、19日(水) 10時30分～12時30分 (実習45分 傾聴45分)
- 2、療法士名：梶原三記子(指導)
- 3、参加者：女性参加者5日3人、19日3人
- 4、実施場所：JETRO社宅 1階 集会室 和室

※指導内容 5日、19日

- スークシュマ・ヴィヤヤーマ・シンプルテクニク
- お腹に手を置きバーユ、膨れる、ちじむを意識化
 - ネック・ムーブメント、ネック・ローテーション
 - つま先曲げ・足首倒し・足首回し・股関節回し

アーサナ (アイソメトリック含む) 5日

- パリブリッタ・アーサナ
- アルダ・カティチャクラ・アーサナ・アイソメトリック
- ヨーガスクワット
- ヴィーラ・バトラ・アーサナ
- ナタラージャ・アーサナ
- セツバンダ・アーサナ・アイソメトリック
- シャバ・アーサナ

アーサナ (アイソメトリック含む) 19日

- パシチマ・ターナ・アーサナ
- ジャヌシルシ・アーサナ
- パリブリッタ・ジャヌシルシ・アーサナ・アイソメトリック

- 右ひざ曲げ左右上下を押し合う「う～の有音 2セット間に5呼吸休み入れる1セット無音」
- 左ひざ曲げ 同様
- 両膝曲げ内から外へ腕をクロスして押し合う 「う～の有音 2セット間に5呼吸休み入れる1セット無音」
- 太陽礼拝
- シャバ・アーサナ

呼吸法 5日・19日 (同様)

- スカ・プラーナヤーマ
- アグニ・プラサーラナ 10呼吸～20呼吸 2回

※ 参加者の感想

- ・身体が軽くなった ・温かくなった ・リラックスした ・声が動きと合うようになってきた
- ・シャバ・アーサナが1番良い

- ・普段何かと忙しく動いているのでこのヨーガ療法の時間だけはリラックス出来る。終わった後のこの時間を含め今はとても大切な時間になっています。今回参加の3人の方 皆さんにそのように言って下さいました。

※ 療法士の感想 (梶 原)

皆様の時間をさいて来てくださり、無理をして来られるのではないかと思った時もありましたが皆様の言葉をお聞きし梶原自身、皆さんとの共有の時間が持てている事をとても幸せに感じさせて頂いています。とても良い年末を向かえられます。 有難うございました。