

## 認定ヨーガ療法士会埼玉 ボランティア活動報告

報告

わたなべこずえ

と き 2013年1月16日(水) 10:16~11:14  
ところ 埼玉県旧騎西高校(福島県双葉町の避難所)卓球場  
参加者 女性6名男性6名職員2名合計14名  
実施者 金沢光子 わたなべこずえ

### <状況>

1月14日の雪のため道路状況が悪く、電車で加須市に入ることになった。

8時29分東武スカイツリー線新越谷発館林行、車内で集合。9時10分加須駅到着。北口からタクシーに乗車9時28分到着。打ち合わせの後45分卓球場に入る。

到着時参加者は、前回より少ない印象。

ストレッチ体操後、・血圧測定が順次行われる。

10時16分~ヨーガ療法開始 11時14分終了

11時30分終了帰路へ。タクシーで駅に向かい電車で新越谷駅着 12時40分解散。

### <内容>

呼吸の観察、アンチエイジングヨーガ(座位)、アングル・ストレッチ・ブリージング、アイソメトリック・アルダー・チャクラ・アーサナ・ブリージング、アイソメトリック・アルダー・カティール・チャクラ・アーサナ・ブリージング、呼吸法(スカ・プラーナヤーマ、ふいごの呼吸)

瞑想

### <終了後>

回数を重ねるごとに、ヨーガ療法の内容が理解されているようである。「気持ちがよくなる。」とあちこちで声が出る。「声を出さないで・・・。」と指導のところをしっかりと無言で実習していた。会釈だけで言葉が出なかった方が、いろいろ話しかけてきた。端のほうで、皆の様子を眺めて、少し試す女性もいる。終了後高血圧だった男性が測定、数値が平常値に下がっていた。

