

- 1、日時：2013年1月30日(水) 10時30分～12時30分 (実習45分 傾聴75分)
- 2、療法士名：梶原三記子(指導)
- 3、参加者：女性参加者2人
- 4、実施場所：J E T R O社宅 1階 集会室 和室

※指導内容

スークシュマ・ヴィヤヤーマ・シンプルテクニック

- 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)

- パスチモッターナ・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
- アイソメトリック・シャラバ・アーサナ
- アイソメトリック・セツバンダ・アーサナ
- シャバ・アーサナ

呼吸法

- 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

- ・温かくなった
- ・久しぶりなので声が出にくい
- ・ヨーガ療法の時間はリラックス出来て良い。
- ・このところ体調が良くないので今日は、落ち着かなかった。

※ 療法士の感想 (梶原)

お孫さんの誕生でお1人不参加でお2人参加でした、参加のお1人はお腹の調子が良くなかったようです。今回はアーサナ中心で1月は1回のみでした。

以上です

- 1、日時：2013年2月13日(水) 10時30分～12時30分 (実習45分 傾聴75分)
- 2、療法士名：梶原三記子(指導)
- 3、参加者：女性参加者2人
- 4、実施場所：J E T R O社宅 1階 集会室 和室

※指導内容

スークシュマ・ヴィヤヤーマ・シンプルテクニック

- 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)

○パシチマ・ターナ・アーサナ

○アイソメトリック・アルダ・マツチェンドラ 「う～の有音2セットに1回無音 左右1セット」

○アイソメトリック・アルダ・カティチャクラ・アーサナ 座法で行う「う～の有音2セットに1回無音」

○アイソメトリック・ヨーガムドラー・ブリージング 「う～の有音2セットに1回無音」

○サザンカ・アーサナ (うさぎ)

○シャラブ・アーサナ

○シャバ・アーサナ

呼吸法

○スールヤ・アヌロマ・ピロマ 10回 ○チャンドラ・アヌロマ・ピロマ 10回

○アグニ・プラサーラナ 10呼吸～20呼吸 2回

※ 参加者の感想

・呼吸法が良く分らない・体を動かすのは気持ち良い・声を出しながらで集中できる・ウー音が出し易い

※ 療法士の感想 (梶原)

声を出しながらに大分慣れてきた様子です。お1人は早く帰られて世話役さんと2人で、おしゃべりし、当時の話を聞かせて頂きました。(触れたくない記憶、少しずつ向き合っていくとされているようです)

以上です

1、日時：2013年3月6日(水) 1時～15時 (実習45分 傾聴75分)

2、療法士名：梶原三記子(指導)

3、参加者：女性参加者3人

4、実施場所：JETRO社宅 1階 集会室 和室

※指導内容

スークシュマ・ヴィヤヤーマ・シンプルテクニック

○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)

○パシチマ・ターナ・アーサナ

○トリコナ・アーサナ・ブリージング 「う～の有音 2セット間に5呼吸休み入れる1セット無音」
及びアイソトリック ”

○アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ 「う～の有音 2セット間に5呼吸休み入れる1セット無音」
及びアイソトリック ”

○アイソメトリック・パールシュパ・コナ・アーサナ ”

○アイソメトリック・アルダ・カティチャクラ・アーサナ 座法で行う「う～の有音2セットに1回無音」

○ヨーガムドラー・アイソメトリック 「う～の有音 2セット間に5呼吸休み入れる1セット無音」

○シャバアーサナ

呼吸法

○アグニ・プラサーラナ 10呼吸～20呼吸 2回

※ 参加者の感想

・相次いで孫2人の出産の手伝いが終わり久しぶりの参加、体が硬くなっている。

※ 療法士の感想

4月からの予定が付かない事（梶原の仕事メディカル・モールのお話させて頂いた） 以上です

1、日時：2013年3月13日(水) 10時30分～12時30分（実習60分 傾聴75分）

2、療法士名：梶原三記子(指導)

3、参加者：女性参加者3人

4、実施場所：J E T R O社宅 1階 集会室 和室

スークシュマ・ヴィヤヤーマ

○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）

○パシチマ・ターナ・アーサナ

○ジャヌシルシアーサナ変形（脇）

○アイソトリックパシチマ・ターナ・アーサナ 「う～の有音 2セット 無音1セットをもう1セット」

○片足アイソトリックパシチマ・ターナ・アーサナ「う～の有音 2セット 無音1セットをもう1セット」左右

○アイソトリック・バタフライ・アーサナ「う～の有音 2セット 無音1セットを左右上下」

○ブジャング・アーサナ

○アイソトリック・ブジャング・アーサナ（棒のポーズで体重をかける、腹筋）

呼吸法

○スールヤ・アヌロマ・ピロマ

○チャンドラ・アヌロマ・ピロマ

○アグニ・プラサーラナ 10呼吸～20呼吸 2回

瞑想

巻き込まれそうになった経験、上手く対処できた経験

※ 参加者の感想

・やっとほぐれた感じ ・また呼吸が逆になってしまった。

※ 療法士の感想

まる2年迎えた3，11の後と言う事もあり、当時の事を色々皆さんお話されました。

テレビのニュースで見聞きした事の体験を真近に聞かせて頂き、また、今後の事3人3様で考えていかなければいけないということも、そして、4月以降のボランティアヨガを火曜日に変更し継続させて頂く事にもなりました。

色々な話をさせて頂くなかで福島県人の気質を感じます、上手く表現出来ませんが、このような機会がなければ知り合う事も無かったであろう人達との交流に感謝させていただきます。

有難うございました。

(梶 原)