

ヨーガ療法ボランティア報告

梅田亮子

【日時】 1月11日（金）16：00～16：50

【場所】 巣鴨カモノスサロン （豊島区の被災者さん用の施設）

【参加者】 福島からの被災者さん3名

Aさん男性70代 Bさん女性60代 Cさん女性70代

巣鴨在住ご近所さん1名

Dさん女性50代

*年代は推測

【指導内容】

着座位：呼吸・肉体の意識化

着座位：全てあ、う音と無音で、アイソメトリック

合掌、シャンシャカ・アーサナ・ブリージング、ネック・ムーブメント横後ろ

左右斜め、ももの上・内側・外側、トウ・ペンディング

呼吸・肉体の意識化

瞑想：

【感想】

・初めてやったけど、想像してたのと違いできた（NT） ・体が軽くなった

・あっという間の50分だった（みなさん） ・もっとやりたかった

【指導者の感想】

みなさん集中力があり、初めてなのに全員50分があっというまにすぎたようでこちらが驚いた。場所が5時までで、これ以上できなかつたが、初めてだったのでちょうどいいかなあと思った。

最初は、全員初めてということと、私が一人で被災者さんに教えることで不安があつたが、終わった後の顔をみたらとってもすっきりされていて、緊張が抜けていたようなので安心した。