

ヨーガ療法ボランティア報告

梅田亮子

【日時】 1月25日（金）15：30～16：30

【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2名

Dさん女性50代 Eさん女性60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

立位：全てあ、ん、う音と無音で、アイソメトリック

アルダ・チャクラ・アーサナ（腰右左後ろ）、パーダ・ハスタ・アーサナ、片腕
ずつ伸ばして天上を押すように伸ばす、トリコナ・アーサナ、パリブリッタ・
トリコナ・アーサナ

呼吸・肉体の意識化

瞑想：幸せな時の自分の気持ち

【感想】

- ・ぼかぼかした（A）
- ・じんわりした（B）
- ・あーよりうーがよい（C）
- ・前回も参加された後の様子は、とくに大きな変化がないが体を動かすのは楽しい（D）

【指導者の感想】

今回は、急に当日やることになったが、みなさん喜んで参加してくれたのでとてもやりやすかった。

被災者さんより、巣鴨在住のご近所さんのほうが凝り固まっていたらそうだった。

まだ2回目だけど、目を閉じて内側の意識を向けるのがとても上手だった。