

ヨーガ療法ボランティア報告

梅田亮子

【日時】 2月5日(火) 14:15~15:15

【場所】 巢鴨カモノスサロン (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4名

Oさん男性60代 Nさん男性70代 NTさん女性60代

Kさん女性70代

仙台からの被災者さん1名

T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

立位：全てあ、ん、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、アルダ・カティ・チャクラ・アーサナの変形、パーダ・ハスタ・アーサナ、トリコナ・アーサナの変形

着座位：全てあ、ん、う音と無音で アイソメトリックで

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：節分だったので、『福は内』にあわせて、自分の中の福を思い出してもらう。

【感想】

- ・ぼかぼかした (NT) ・おなかの肉がじゃまだった (O)
- ・じんわりした (N) ・呼吸をすると心地よい (T)
- ・血が動く感じ (K) ・続けていると調子よい (N)
- ・最後に脈を感じられた (O)
- ・声がやわらかく、ずっと入っていく感じが心地よい (T)

【指導者の感想】

毎回参加されている方が、始まる前に「楽しみにしている」とおっしゃってくれてとてもうれしくスタートできた。

毎回の方とはじめての方ともに満足していただけたようでよかった。

今までは、前後でいろいろ計るのがいやだとおっしゃってたので、何も測定しなかったですが、脈を感じられた方がいたので、本人の許可があれば次回は測定したいと思った。

お坊さんがいたので、いつか福島のお寺でヨガをするお約束をした。楽しみ。時間があまりなく、お話ができなかったので次回はもっとゆとりのあるときに行きたい。