

ヨーガ療法ボランティア報告

梅田亮子

【日時】 3月27日(水) 16:00~17:00+~17:30 お茶

【場所】 巣鴨かものすサロン (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 豊島区社会福祉協会1名

A氏60代 B氏70代 Cさん女性60代 Dさん70代

E 社会福祉法人局長さん(50代)

*年代は推測

【状況】

最初被災者の皆さんだけで始めようとしたら、3月1日に参加してくださった、E 社会福祉法人局長さんがヨーガを気にいったとのことで、差し入れ持って本日もヨーガだけに参加しに来てくださりました。1時間いい雰囲気ですすすめられました。巣鴨かものすサロンにはDVDを差し上げてなかったのですが、みなさんがヨーガをもっとやりたいということで差し上げるお約束をしました。療士がいなくてもやってくれるそうです。

【指導内容】

着座位：呼吸・肉体の意識化

座位：全てあ、ん、う音と無音で、アイソメトリック

合掌、アルダ・カティ・チャクラ、アルダ・チャクラ

ネック・ムーブメント横後ろ

ストレイト・レッグ・レイジング

トウ・ベンディング

腿の内側と手のひら、腿の外側と手のひら、腿上と手のひらのアイソメトリック

立位：全てあ、ん、う音と無音で、アイソメトリック

パーダ・ハスタ・アーサナ、

アイソメトリック三日月のポーズの変形

椅子を使った弓をいるポーズの変形アイソメトリック・ブリージング

(右手+右足、左手+左足、右手+左足、左手+右手)

パリブリッタ・トリコナ・アーサナ

シャシャンカ・アーサナ・ブリージング

座位：呼吸・肉体の意識化

瞑想：お花見で感じたこと

【感想】

- ・ぼかぼかした (C) ・すっきりした (横田さん)
- ・脈を感じる。血が流れてどくどくする感じがする (D)
- ・昨日たくさん歩いた疲れがとれた (B)
- ・おなかのお肉が減ったような気がする (A)

【指導者の感想】

社会福祉局長さんも参加してくださったので、いつもよりみなさんやる気があるように感じられた。雰囲気よく進められ、こちらも楽しくできました。最初は力が入っている方も 1 時間やると、お顔の力も抜けていくのがわかりうれしくなりました。

