

ヨーガ療法ボランティア報告

梅田亮子

【日時】 3月12日(火) 13:30~14:30+~15:00 お茶

【場所】 巢鴨かものすサロン (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5名+1歳の男の子 豊島区の方1名

O氏60代 Oさん女性60代 N氏70代 Nさん女性60代 ママさん30代
(初)+K君2歳 Kさん(豊島区在住ボランティアさん)

*年代は推測

【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

つま先どうしのアイソメトリック

腿の内側と手のひら、腿の外側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、パールシュバ・コナ・アーサナ

シャシャンカ・アーサナ・ブリージング

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)

座位：呼吸・肉体の意識化

【感想】

・ぼかぼかした(NT) ・じんわりした(N) ・いい気もち

【指導者の感想】

今回初めてお子様連れがいらっしゃいましたが、とてもいいこでありママの邪魔をせずにいたので、ママもみなさんもヨガを楽しんでもらえました。震災から2年の次の日ということで、行くまではどんな雰囲気か少し心配していましたが、いつものように気持ちよくやってくださり、療法後も、穏やかな雰囲気でした。お子様が翌日誕生日だったので、チョコレートでお祝いして和やかにお茶タイムも過ごせました。

毎回来てくださっている方で、ヨーガ療法中にお顔に力が入ってしまってる方の表情が依然よりも柔らかくなってきたように見受けられ、少しずつ力を入れすぎないことを体感しているように思えました。

