

青森ヨーガ療法ボランティア活動報告

青森・鈴木恵子

- 1 日時 平成25年12月20日
- 2 場所 岩手県野田村総合センター
- 3 参加者 女性1名(50代)、男性1名(40代、弘前より同行)
- 4 ボランティア同行者 石戸谷正子、井澤範子、藤田せつ
- 5 状況 部屋も寒く、人の集まりも悪いので少し待ってみましたが、早く来ておられた方(4月まで看護師を務めておられた)、おひとりで、15分遅れではじめました。
- 6 内容 A(アイソメトリック)、K(呼吸)、R8(呼吸)
 - *シャバ・アーサナ 自然呼吸の確認、意識呼吸
 - *仰臥位
 - ・片腕上げて吐きつつ下す
 - 両腕上げて、ア音で下す
 - 片脚あげて、ア音で下す
 - 片膝曲げて、両手と膝(A、有音、無音、左右、2R)
 - 片脚伸ばして両手と片脚(A、ウ音、ゆるめてウ音、無音)
 - 捻じり 脚先持って(A、有音)、反対の手で持ってひらく(A、有音)
 - 片膝曲げて捻じり(A、有音)、開いて(A、有音)
 - 腹筋 足首クロス、頭と両手(A、5K)
 - *伏臥位
 - 背で両手組んで、反って(A、5K)
 - 上体反り(5K)
 - *座位
 - 両脚伸ばして、指先つかんで(A、5K)
 - 片膝立てて、ねじり(A、5K)、両膝立てて両腕と(A、5K、内外)
 - 体側伸ばし
 - **仰臥位
 - シャバ・アーサナ
 - 膝を立てて腰を上げる、両手で押さえて(A、5K)
 - 両膝かかえて(A、5K)、両腕両脚上げて微振動、良き言葉の暗示、逆転ノポーズ
 - *呼吸法 ナーディ・シュッディ
- 7 感想 お勤めしている方達においでいただきたかったのですが、日の短い冬場でなく夏場に、開催した方が良かったのかもしれませんが。また計画してみます。
参加して下さった方は、さっぱりしましたと喜んでいただけました。有難かったです。