

## 青森ヨーガ療法ボランティア活動報告

青森・石戸谷 正子

1. 日時 平成 25 年 12 月 20 日 (金) 午前 14:00~15:30
2. 場所 岩手県野田村 野田中学校グラウンド仮設住宅
3. 参加者 6 名 (70 代 1 名、60 代 4 名)
4. ボランティア同行者 鈴木恵子、藤田せつ、井澤範子
5. 状況 町内有線放送でヨーガ教室の案内をしてくださいました。開始時刻が変更になったにもかかわらず、「毎月のヨーガを楽しみにしている」と雨の中を 6 人の方が集まってくださいました。また、部屋が温まる間も、楽しい会話で盛り上がりました。
6. 内容 (A)・・・アイソメトリック (K)・・・呼吸回数 (R)・・・回数  
\*アンチエイジングDVD 立位編

- \*仰臥位 ・シャヴァ・アーサナ (背中と床の接点で今日の自分観察)  
・両腕の上げ下げ (ア音、無音 2 R) ・片脚づつの上げ下げ (ア音、無音)  
・片膝を折って抱え込む (A ウ音 緩めながら ウ音、無音)  
・両膝を折って抱え込む (A ウ音 緩めながら ウ音、無音)  
・ねじり 片膝を折って、膝と手 (A ウ音 ・スロー、無音)
- \*伏臥位 ・リラックス  
・両手を後頭部に当て、上体反り (A、5 K、2 R)  
・足首を持って反り 片脚づつ、両脚 (A、5 K)  
・前屈で腰伸ばし
- \*座位 ・ハンズ・ストレッチ・ブリージング、胸前・45 度上・頭上 (ア音、無音)  
〃 スロー (A) 〃 ( 〃 )
- \*仰臥位 ・リラックス ・膝揺らし (動きがどこまで伝わるか観察)  
・膝立て腰上げ、手と腰 (A、ア音 、無音)  
・逆転のポーズ ・胸を反らす  
・DRT
- \*呼吸法 ・両鼻・片鼻 (息の流れを観察)・ブラーマリー

7. 感想 皆さんは、DVDの実習時も、しっかり内側に意識を向けられていたようです。実習後、声を出す効用について説明し、「声を出すのはどうですか？」と尋ねると、「気持ちがいい」、「長く吐き出すことができる」、「腸が動き出す」とか、「長く吐けなくて・・・」、「家で練習すると近所の人に聞こえて恥ずかしい・・・」などの答えが返ってきました。帰りの車の中では、ボランティア同行者たちから、「ヨーガに参加している方たちは皆さん積極的に、いろいろな行事に参加しているが、一方では何の行事にも参加しない人もいて、心配だ」といった声が上がりました。