

ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 石川照子

- ◆ 日時 2013年2月14日(金) 14:00~15:00
- ◆ 場所 陸前高田市 子育て支援センター
- ◆ 参加者 女性 2名
- ◆ ボランティア同行者 高橋五百子
- ◆ 状況 先週の全国的な大雪で、沿岸の復興道路のり面にも積雪がまだあり、この時期の積雪と寒さは珍しいとのこと。スピードに勢いがある大型トラックのすれ違いに注意しつつ、午前中の仮設集会所でのヨーガ療法終了後、次の会場に伺いました。暖かい春を待つかのように室内には、色鮮やかな「つるし雛」が飾られています。最近の様子や体調を伺い計測後、開始しました。
- ◆ 実習内容・実習前後の血圧、心拍数、皮膚温、聞き取りの実施
 - ・3月分のヨーガ・チェックカレンダーの説明と配付
 - ・三ドーシャ・五蔵説の説明(高橋)

<Aさん>仰臥位

- ・シャヴァ・アーサナで呼吸の意識化 ・サハズ・アーサナ(有音、無音)
- ・ブジャング・アーサナ(5呼吸キープ・5呼吸休む×2)
- ・シャラブ・アーサナ&アイソメトリック(5呼吸キープ・5呼吸休む×2)
- ・ダヌル・アーサナ(5呼吸キープ・5呼吸休む×2)

呼吸法 カパーラバーティ スカ・プラナーヤーマ ブラマリー

<Bさん>仰臥位

- ・シャヴァ・アーサナで呼吸の意識化 ・サハズ・アーサナ(有音、無音)
- ・パヴァナムクタ・アーサナ&アイソメトリック(有音、無音)

座位

- ・スロー・ハンド・イン&アウト・トレーニング(有音、無音)
- ・アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ&バリエーション
- ・パシチマ・ターナ・アーサナ(有音、無音)

呼吸法 カパーラバーティ スカ・プラナーヤーマ ブラマリー

実習前後の生理的变化

	収縮期血圧 mmHg(前/後)	拡張期血圧 mmHg(前/後)	心拍数(回/分) (前/後)	皮膚温(°C) (前/後)
Aさん	130/113	87/75	90/78	34/30
Bさん	101/108	78/75	85/77	28/23

★ 実習者の感想

- ・うつ伏せの反るポーズが気持ちよかったです。
- ・ゆっくりと呼吸をすると体が楽になってくるように思います。家でもやっています。

★ ヨーガ療法士の感想

- ・Aさんには今回は指示だけを出し、自分の呼吸に意識を促してやっていただきました。「今ここ」に意識が向けられたように思いました。
- ・苦手と思われるポーズも、ご自分の体の反応を感じ、折り合いをつけながらされているようでした。
- ・春に向かって健やかさが増してくることを願っています。