

ヨーガ療法ボランティア報告

岩手 村上 里子

◆日時 2014年3月28日(金) 13:30~14:30

◆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 藤原 ケイ子 高橋 五百子

<状況>

長かった冬が終わり、朝から春を感じさせる暖かな日でした。車の中は暑く感じるくらいです。陸前高田市ではダンプカー等の工事車両を含め車の往来が激しく、店舗の多い所では渋滞になっていました。飲食店前に花束を抱える人を見つけ、新しい季節の始まりを感じました。

◆実習内容 実習前後の血圧、心拍数、皮膚温の計測、聞き取り、
ヨーガチェックカレンダーの回収、アーサナ、呼吸法の実習

《Aさん》

・シャヴァ・アーサナで自分の身体を意識化 ・サハズ・アーサナ (有音・無音)

・腹筋系 数種

・スロー・アーサナ・トレーニング

片つま先を両手で持ち上体を起こして顔を近づける (左右)

ナビピタ・アーサナ (左右両方)

セツバンダ・アーサナ

○座位

・割座から後ろに寝ていく ・正座で頭の後ろで指を組み丸まり頭を床に

・正座で頭の後ろで指を組み横曲げ (左右)

・ヴァクラ・アーサナアイソメトリック (手と膝、手と頭) ・シャヴァ・アーサナ

・片脚開脚で横曲げ (左右) ・バッド・コナ・アーサナ ・シャヴァ・アーサナ (アーサナ開始前の身体と今の身体との変化を感じる)

○呼吸法 アグニプラサーラナ スカ・プラーナーヤーマ

《Bさん》

・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)

・アイソメトリック・マツイ・アーサナ

・アイソメトリック・パヴァナ・ムクタ・アーサナ (バリエーション含む)

・アイソメトリック・トリコナ・アーサナ

・アイソメトリック・パリブリッタトリコナ・アーサナ ・アイソメトリック・ヴァクラ・
アーサナ ・シャヴァ・アーサナで身体の意識化

○呼吸法 ・アグニプラサーラナ スカ・プラーナーヤーマ

実習前後の生理的变化

	収縮期血圧 mm Hg (前/後)	拡張期血圧 mm Hg (前/後)	心拍数(回/分) (前/後)	皮膚温(℃) (前/後)	ヨーガチェック カレンダー 実施回数
Aさん	103/101	74/74	97/83	30/30	3月/18回
Bさん	124/125	75/77	86/79	33/32	3月/17回

<実習者の感想>

シャヴァ・アーサナで最初と最後の違いがわかり、気持ちよかった。

前屈系が苦手だが、やった後は気持ちよく感じられた。

呼吸の大事さを確認できた。

あまりやらなかった大きく動くアーサナも、やってみると良かった。

<ヨーガ療法士の感想>

年度が変わる時期なので、家庭や仕事の環境も変化があり、お疲れかなと思うところもありましたが、自宅でヨーガができた日をチェックするヨーガカレンダーには記入が多くしてあり、自主的に実習できるようになっていると思います。

本日の実習が終わった後、再度アーサナのやり方や呼吸の大事さの再確認等、色々お話をすることができました。

楽しみながらヨーガ療法を実習し、健康維持につなげていってほしいと思います。