

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26年3月28日 午前10:30~12:00
- 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 女性7名(60代) 男性1名(40代)
- 4、ボランティア同行者 井澤範子
- 5、状況 今月も22日の大雪で、雪片付けの疲れで休まれた方もありました。参加された方は「ずーっと曇り空だったので、やっと青空です！」とほっとした表情でした。
- 6、内容 A(アイソメトリック)、K(呼吸)、R(回数)、B(ブリージング)
 - *アンチエイジングDVDで立位編を実習
 - *仰臥位 シャバ・アーサナ
 - ・両膝抱え込んで腰を緩める
 - ・片膝と両手(A、ウ音、無音)
曲げる角度、方向を変えて3種
 - ・捻じり、両脚を組んで左右(A、5K)
 - *座位
 - ・両脚伸ばし、両手と(A5K)
 - ・足裏を合わせて、開閉、手と膝(A5K)
 - ・首 両手と頭(A、ウ音、)前後左右、捻じり
 - ・片脚のばして前屈(A、5K)
 - ・体側伸ばし(B、5K)
 - *伏臥位
 - ・背で手を組んで反る(5K)
 - ・両手で体を支えて反らす(5K)
 - ・両手で両足首持って反らす(5K)
 - *仰臥位
 - ・両手両脚上げて微振動
 - ・逆転のポーズ、魚のポーズ
 - ・シャバ・アーサナ
 - *呼吸法 カパーラ・バーディ 両鼻10R
片鼻交互20R
 - *合掌 「オーム」唱和

7、感想 DVD実習時も目を閉じ、集中しておられたし、ひとりひとりが体の中を意識できているようでした。「あー気持ちよかった！」の一言はいつも感謝です。DVDは家で実習しておられる方がいますが、集まって行うのはやはりむずかしいようです。