

## 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7月25日 午前10:00～11:30
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 3名(50代、60代)
4. ボランティア同行者 石戸谷正子、日景美紀
5. 状況 早く到着して、花いっぱいのお家の前で花の香りにうっとりしていると、セイジとローズマリーをお茶にして、迎えてくださいました。仮設外から3か月ぶりの参加の方も迎えてなごやかに始まりました。
6. 内容 A(アイソメトリック)、R(回数)、K(呼吸)
  - \*アンチエイジングDVD 座位編を実習
  - \*仰臥位 シャバアーサナ お腹に手を置いて呼吸の意識化
    - ・足首踵、甲を交互に伸ばす 3R  
足首組んで(A, ウ音、2R)
    - ・片脚と両手(A, う音、無音) 3種
    - ・捻じりと開き・足先と手、膝曲げ 手と腿(A, ウ音、無音) 1R
  - \*立位
    - ・手足の運動と脳の刺激(岐阜研究総会でのお話と実習)
      - ・1～16まで数えて、足の動き(右前、左前、右横、左横)、  
3の倍数で手を叩く・5R(なかなかうまくいかないが、楽しそう)
      - ・アイソトニック(筋トレであり脳トレであるお話をする)  
両こぶしを上下に重ねて押し合いつつ、10数えて中腰まで下がる、  
5キープ、10数えて上がる・・・2R
  - \*仰臥位 シャバアーサナ
    - ・両膝立てて腰を上げる、腰と両手(A, 5K、2R)  
両膝立てて足首を持つ(A, 5K、2R)
    - ・両腕両脚上げて微振動(良き言葉を唱える)
    - ・逆転のポーズ
  - \*呼吸法 アヌロマヴィロマ 5R  
片鼻カパーラバーディ10k、3R
7. 感想 ゆったり 今この時を大切にご自分と向き合っておられると感じました。  
震災後3年4か月、現在仮設には7割の方がいらっしゃるようですが、復興住宅を見てきた方が、3LDKで何千円なら 新しく家を建てるよりいいと思う方が増えてきているそうです。心の安定を得られるところまではきていないのですね。