

## 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9月26日 午前10:00～11:30
2. 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（60代、40代1名、20代1名）
4. ボランティア同行者 井澤範子、日景美紀（八戸）、坂井雅美
5. 状況 秋晴れの穏やかな日差しの中、半年ぶりに参加された方のお顔を見て嬉しくなりました。
6. 内容 A（アイソメトリック）、R（回数）、K（呼吸）
  - \*アイソメトリックヨーガDVD座位編を実習
  - \*伏臥位・マッカラアーサナ 体の中を意識化（床との接点、体の強張りなど）
    - ・膝を曲げて揺らす
    - ・片脚を上げる、足首をクロス（A, ウ音、2R）
    - ・背筋 後ろで手を組んで反らす（5K, 2R）
    - ・両手で体を支えて上体反らし（3K, 2R）
    - ・右手で右足首を持って反らす（A, 5K）
  - \*仰臥位・シャバアーサナ
    - ・片脚と両手（A, ウ音、無音）3種
    - ・捻じりと開き・・・足先と手、ひざ曲げ 手と腿（A, ウ音、無音、1R）
    - ・腹筋・・・両手と後頭部、足首組んで（A、5K, 2R）
    - ・膝を立て腰を上げる、両手で骨盤を抑える（A, ウ音、2R）
      - 足首を持って引く（A、5K、2R）
    - ・前屈・・・両手で両足先持って（A、5K）
    - ・両手両脚上げて微振動（良き言葉を唱える）
    - ・逆転のポーズ
    - ・魚のポーズ
    - ・シャバアーサナ
  - \*呼吸法 ナーディシュッディ
  - \*講和朗読 ヴィヴェーカナンダ大師ご講和より、強さのメッセージ「自分自身を信じる」
7. 感想 久しぶりに参加された方は控えめでしたが、「さっぱりしました」、と喜んでくださいました。もう一人の方は「頑張りすぎて、股関節痛くなった」と言われたので、軽くアイソメトリックを指導しました。この方は首の状態が良くなかったのですが、毎日魚のポーズは続けて良くなったそうです。「3年過ぎて疲れが出てきている人が一杯いる」という話も出ていました。できる限り継続して、少しでもお役にたてれば、ありがたいと思っております。