

# ヨーガ療法活動報告書

報告者 大向京子

<日時> H26年10月28日 (火) 15:00~15:45

<場所> 仮設住宅グループホーム憩いの家

<参加者> 6名(スタッフの方1名)

<内容> お腹で自然呼吸を感じる  
アイソメトリック・ハンド・イン・アウト・ブリージング  
座位でのアルダカティ・チャクラ・アーサナ・ブリージング  
ネック・ローテーション  
トリコナ・アーサナ  
バランス  
スッカ・プラーナー・ヤーマー

<状況・感想>

今月は、要望があり2回目の訪問となりました。私の休みを利用した訪問のため、月一回とはいえ日にちにバラつきがあり、間隔があいてしまうこともあります。また、その日に参加できない方は、かなり間があいたように感じていることと思います。ご要望にお答えしたいところですが、定期的にはなかなか難しいところです。

今回の参加者の中でAさんは、鼻汁があり聞くと鼻炎と診断されたとのことでした。薬をのみ、今とても眠いと話されていたので、無理せずに休みたい時は休んでくださいと伝え始めました。

いつものように、皆さん有音で私に続いて「アー」といいながら動いていました。Bさんが、トリコナ・アーサナを行った時に左右1ラウンド目より2ラウンド目が側腹部が痛くなく曲げられたと話してくれました。Bさんから、自分の体の変化について聞いたのは初めてでした。ヨーガをしながら、自分の体を観察していることがわかりました。また、Aさんは終わった後に「あ〜、すっきりした。」と言い、始まる時より表情が明るくなっていたのが印象的でした。普段、言葉では反応をあまり表現することは少ないのですが、それぞれに感じながら行ってくれているんだということがわかり、嬉しく思いました。