

青森ヨーガ療法ボランティア活動報告

青森 藤田せつ

- 1.日 時 平成 26 年 10 月 31 日 (金) 午前 10 : 00 ~ 11 : 30
- 2.場 所 岩手県野田村 野田中学校グランド仮設住宅集会所
- 3.参加者 7 名 (70 代 1 名 60 代 4 名 50 代 1 名 20 代 1 名)
- 4.ボランティア同行者 井澤範子 坂井雅美 日景美紀 (八戸)
- 5.状 況 今月も穏やかな秋晴れでした。お子さん連れのお母さんが DVD だけでしたが参加してくれました。
- 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 仰臥位編を実習

- *座 位
 - ・足の指回し (刺激の意識化)
 - ・足先重ねて (A ウ音 無音)
 - ・膝を立てて 4 方向 (A ウ音 無音)
 - ・合蹠で膝に手で上下方向 (A ウ音 無音)
 - ・膝を軽く立て腰に手 (A ウ音 無音)
 - ・前屈(足先をつかんで) (A ウ音 無音)
 - ・ねじり (立てた膝の外側に片手を置き) (A ウ音 無音)
 - ・ネコのポーズで背中を上下に動かす
- *仰臥位
 - ・両手を後頭部足首クロスで (A ウ音 無音 2R)
 - ・膝を折って左右に揺らす
- *立 位
 - ・腰回し
 - ・脇伸ばし
 - ・腰に手 側頭部に手 (いずれも A ウ音 無音)
 - ・右手を横から上げていきウ音で反対側へ (左は無音)
- *仰臥位
 - ・シャバアーサナ
 - ・両手両足を上げて微振動 (良き言葉を唱えながら)
- *呼吸法
 - ・片鼻カパーラバーティ (10K 3R)
 - ・両鼻カパーラバーティ (10K)
- *ナーディシュッディ 3R

- 7.感 想 指先が冷たい方が何人かいらっしゃいましたが終わった後はみなさん暖かくなっていました。

腰回ししながら骨がガクガクいってます、生きてますとみんなを笑わせたり、久しぶりだという方がさっぱりしたと言ってくださったり、こちらが元気もらってます。