

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11月28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 5名（50代～60代、女性4名 男性1名）
4. ボランティア同行者 井澤範子 三上直樹 日景美紀（八戸）
5. 状況 穏やかな秋、1年ぶりの方が元気な笑顔で参加して下さったこと、初めての男性参加もありました。
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
 - *仰臥位 シャバアーサナ・・・床を感じて、強張りがあればゆるする。呼吸を意識化。
 - ・片膝と両手（A、ウ音）3種
 - ・捻じりと開き・・・足先と手、ひざ曲げ 手と腿（A、ウ音、無音）
 - ・腹筋 両脚クロス 手と頭（A、5K）
 - *伏臥位
 - ・両膝曲げ揺らす
 - ・足首クロス（A、5K）
 - ・上体反らし（片膝曲げ、両脚伸ばし、5K）
 - ・両手で足首を持って反らす（A、5K）2R
 - *座位
 - ・片脚曲げ伸ばした脚の方へ前屈、横倒し（A、5k）
 - ・両脚開き曲げて 両手と（A、5K）
 - ・捻じり 片膝曲げて反対の肘をかけ（A、5K）
 - *仰臥位 シャバアーサナ
 - ・両膝曲げ 腰と手（A、5K、2R）
両手床に置いて腰を上げる、5K
 - ・両手両脚上げて微振動（良き言葉を唱えて 1分間）
 - ・逆転のポーズ
 - *呼吸法 スカプラナーヤマ
ナーディシュディ
 - *オーム3R、心音3R
7. 感想 皮膚温を測って、「上がった!」「上がればいい、生きているんだ!」と弾む声。でも、この2か月で仮設の住民が減ったこと、公営住宅を自力で買い取る人は出て行ったが、自分たちは場所取りの抽選をして「ただひたすら待つ。」出来上がるのは2年後。折れそうなところを踏ん張って 明るく迎えてくださる温かいお心に私たちが感謝です。