

## ヨーガ療法ボランティア活動報告①

青森・鈴木恵子

1. 日時 10月14日(金) 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. ボランティア同行者 ニッ矢恵美子、石戸谷正子
4. 参加者 女性4名 (40~60代)
5. 状況 2回目参加の方2人、初めての方2人でした。前回の感想を聞きながら、和やかな雰囲気で始まりました。
6. 内容
  - \*仰臥位・・・足首、膝、股関節のアイソメトリック (有音)  
脇伸ばし・手の平前後上下のアイソメトリック
  - \*シャヴァ・アーサナ
  - \*仰臥位・・・片膝引き寄せのアイソメトリック (5呼吸)  
脚裏伸ばし (片脚ずつ)  
膝を曲げてねじる (アイソメトリック)  
両膝曲げて、上体起こし
  - \*横臥位・・・両脚のアイソメトリック (有音)
  - \*伏臥位・・・上体反らし
  - \*座位・・・前屈 (片脚曲げ) (アイソメトリック有音)
  - \*仰臥位・・・腰を上げ・逆転・魚のポーズ  
両脚、両手を上げ振る。(良き言葉を唱える)
  - \*シャヴァ・アーサナ・・・ディープリラクゼーション、各部位に音を響かせる。
  - \*ヨーガの森10月号より・・・内にある力強い魂の話

### 〈感想〉

前回の感想を聞きました。「一晩中眠れないこともあったが、前回はぐっすり眠れた」「動かすことがないので、気持ちがよくなった」と話されました。寒さ対策で、何か必要なものがありますかとお尋ねしましたが、4畳半二つに3人はとても狭いと言われていました。また、支給されるこたつを申し込んでいるとのことでした。今後は必要に応じて、提供できるものがあれば、対応していきたいと思います。