

ヨーガ療法ボランティア活動報告①

青森・石戸谷正子

1. 日時 平成24年2月10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 藤田せつ、ニッ矢恵美子
4. 参加者 女性16名 (30代赤ちゃん連れ1名、40代1名、60代14名)
5. 状況 毎回参加してくれている方が、お友だちや近所の方を誘ってくれ、今回は16人となり、会場が狭いくらいでした。用意したマットが足りず、コタツ布団を利用して行いました。初めてのの方が数人おり、同行者が補助や子守りに回りました。
6. 内容

*仰臥位・シャバ・アーサナ (床との接点を意識化・手を腹部や胸部に当て呼吸の意識化)

- ・腕、下肢の上げ下げ (有音・無音)
- ・片膝を曲げ、腿と手でアイソメトリック (有音・無音)
- ・片膝を抱え込んでアイソメトリック (自然呼吸と意識しての呼吸)
- ・かかと、腰、後頭部を順番に床に押し付け、アイソメトリック

*伏臥位・身体の前面と床との接点の意識化

- ・上体反らし (手と後頭部のアイソメトリック)
- ・ // (両肘をついて・腕を伸ばして)
- ・ // (足首を持って、アイソメトリック)
- ・マッカラアーサナでくつろぎ

*立位・足の裏の意識化 (点と線)

- ・腕で円を描く 2回
- ・手を組んで腕の曲げ伸ばし (前・45度・上)
- ・後ろ反り (アイソメトリック)

シャバ・アーサナ

*座位・膝と手でアイソメトリック (上下)

- ・ねじりで //
- ・首の運動 (アイソメトリック、まわす)

*仰臥位・両膝を立て腰を上げる (次に手を腰骨に当てアイソメトリック)

- ・胸反らし
- ・ディーブ・リラクゼーション・テクニック (アウン音)

*呼吸法・カパーラバーティ (片鼻・両鼻)・完全呼吸法

7. 〈感想〉皮膚温が平均して4℃程上昇、最高で13℃上がった人がいました。自分の皮膚温に関心を持ったようです。和気あいあいとした雰囲気であり、明日から弘前の雪燈籠祭りに参加予定になっており、その話に花が咲いた。私達にと手作りの腕カバーをプレゼントしてくれました。

