

## ヨーガ療法ボランティア報告

青森 藤田せつ

日 時：平成 24 年 2 月 10 日(金) 午後 13：30～15：30

場 所：岩手県野田村泉沢地区仮設住宅談話室

ボランティア同行者：ニツ矢恵美子 石戸谷正子

参加者：女性 3 名 (60 代) 男性 1 名 (50 代)

状 況：今回も会場を温めて準備してくださいました。

今回から皮膚温計測

### 内 容

仰向け シャバアーサナでお腹の動き呼吸を感じていく。

手の上下 (片手ずつ ア音 無音)

足の上下 (片脚ずつ ア音 無音)

両手足一緒に上下 (無音)

片脚抱え込んで 5 呼吸 アイソメトリックで 5 呼吸

片足裏に両手をかけてアイソメトリックで 5 呼吸

伏臥位 マッカラアーサナでくつろぎ

上体をつかえる所まで起こして 5 呼吸 2 回

ブジャングアーサナ 肘をついたところで 5 呼吸 腕を伸ばしたところで 5 呼吸

下肢を上げる 片脚ずつ 5 呼吸 両脚で 5 呼吸

座 位 合掌して 5 呼吸 (アイソメトリック)

引っ張り合って 5 呼吸 (アイソメトリック)

肩肘上げてアイソメトリックで 5 呼吸

両手と両脚先でアイソメトリック 5 呼吸

両膝立ててアイソメトリック (内外) 5 呼吸

両足先でアイソメトリック 5 呼吸

脇伸ばし 片脚折って伸ばした脚の方へ傾けて 5 呼吸

首のアイソメトリック(後ろ・前・横) の後、前後左右・振り向く・まわすを 2 回ずつ

肩を引いて胸を開き肩甲骨を締める

ネコのポーズで背骨を上下 2 回

立 位 横曲げ 5 呼吸 前屈 5 呼吸 (2 回ずつ)

後ろ反り (間にアイソメトリックを入れて 3 回)

仰臥位 鋤のポーズ 魚のポーズ 下肢を上げて微振動 1 分間

呼吸法 片鼻のカパーラバーディ ナーディシュッディ

感 想 皮膚温始めから高めの人には変わらないが低めの人の変化を数値からも感じてもらう。仰向け苦手な人、座位で工夫して参加して下さり、体を動かすことの心地よさを感じているように思いました。