

ヨーガ療法ボランティア活動報告②

青森 藤田せつ

- ・日 時 平成24年5月11日(金)午後1:00~3:30
- ・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 鈴木恵子 石戸谷正子
- ・参加者 女性4名(60代2名 70代 40代社協の方) 男性1名(50代)
- ・状 況 小雨がぱらつく寒い日でした。今回も参加者が少なく世話役の男性だけでしたので声掛けに行くことに・・・、途中からになりましたが3名の方が気を使ってか(?)参加して下さいました。

・内 容

シャバ・アーサナ(リラックス感と呼吸を意識)

仰臥位

両手の上げ下げ、両足の上げ下げ、両手両足の上げ下げ(有音・無音)

両手両足を少し上げてキープ 10呼吸を2回(間に5呼吸の休み)

アイソメトリック

上体を起こし片膝を抱え込む、片足の指先を両手でつかんで高く上げて(各5呼吸)

座 位

アイソメトリック 片膝立てて 4方向で 片足先をつかんで(有音、無音)

掌を押し合い、引き合っ、手と肘で(4方向)(有音、無音)

手を強く握ったり思いっきり開いたりを繰り返す

両脚を前に出し、前屈で5呼吸

立 位

足の裏で床を感じながら両手を上、斜め上へと上げる。(ア音)

後ろを振り向く(捻じれを感じて)

両肩・肘を後ろに引いて肩甲骨が締まるのを感じる。

片手を上げて反対側に倒して脇伸ばし

シャバ・アーサナ

仰臥位 ねじり 片膝を立て反対の手で内側に倒していき顔は反対側を見る。

踵を押し出すように動かし、骨盤の動きも意識する。

伏臥位 胸の横に手をつけて上体を起こす。片足を上げる。

座 位 四つん這いになって背中を上下に動かす。

膝立ちで上体を反らす 2回(間に腰に手を当てアイソメトリックを入れる)

シャバ・アーサナ(お腹の動きで呼吸を意識)

呼吸法

片鼻のカパーラバーディ、両鼻のカパーラバーディ

整体

感想 天気がよかったら畑に出かけて家にはいなかったという事でお天気が味方でした。

普段あまり体を動かすことがないのでだんだん前かがみになっていくと動かすことの大切さを語ってました。今回はお茶のみ時間がゆったり取れていろいろ話され、行事を自分達で企画したりと励ましあっている様子が伺えました。