

青森ヨーガ療法ボランティア報告①

青森 藤田せつ

- ・日 時 平成 24 年 7 月 27 日 (金) 午前 10 : 00 ~ 11 : 30
- ・場 所 岩手県野田村野田中学校グランド仮設住宅集会所
- ・ボランティア同行者 石戸谷正子
- ・参加者 8 名 (40 代 60 代 70 代) (内 1 名社協の方)
- ・状 況 前日にうどん作りがありハードだったので足がいたい、今日は無理かなと思いつながらもやって来たと言いながら入ってきました。初めての方 1 名。配布した DVD を使って社協の方が 1 度実習して下さいました。

内 容

【仰臥位】

- ・片手・両手を上下 (ア音) 脚を上下 (ア音)
- ・頭を上げて膝を(両・片)を抱え込んでアイソメトリック (5 呼吸)
- ・両膝を立てて内側に押し合う (アイソメトリック)
- ・ねじり 片膝を立て 45 度内側に傾けて手とでアイソメトリック (5 呼吸)

【伏臥位】

- ・上体を起こし、つかえた所で 5 呼吸 (緊張と弛緩を意識化)
- ・手を顔の横に置いて上体を反らせる。胸の横も。

【座位】

- ・背筋伸ばして、上げた片脚の指先を両手でつかんでアイソメトリック
- ・片膝を曲げて伸ばした方の脚先を両手でつかんでアイソメトリック
- ・両足の指先をつかんで前屈アイソメトリックとアーサナ

【立位】

- ・脇伸ばし 片手を横から上げていき上体をつかえる所まで曲げていく (5 呼吸)
- ・腰に手を当て反って見える所を確認 (2 回) 間にアイソメトリック
- ・脱力して腕を後ろに放り投げる

【シャバ.アーサナ】

- ・両膝を抱え込んでアイソメトリック (前半で行った事と同じ、感覚の違いを感じ取る)
- ・首のアイソメトリック (背筋を伸ばして 有音、無音)
- ・手の動き 指を組んで押して、引いてアイソメトリック (ア音)

【呼吸法】 片鼻のカパーラバーティ、ナーディシュッディ

【感想】 前に経験したヨーガはハードで息切れがしたが、こんなヨーガもあるんだなと思ったと初めての方が語っていました。昨日がきつかったのが今日はゆっくりでよかったと。内側を見つめて欲しい、観察してほしいという思いが強すぎたかなあと反省していました。