

青森ヨーガ療法ボランティア報告②

青森 石戸谷 正子

★日 時：平成 24 年 4 月 20 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：藤田せつ

★参加者：女性 2 名（37 歳、40 代社協の方）男性 1 名（50 代 町内会長）男児（小 2）

★状 況：真夏の暑い一日でした。スタッフが仮設住宅を個別に訪問し誘うが、畑仕事から帰ったばかりで疲れて出かけられないなど、皆さんそれぞれ用事があるようでなかなか集まらず、いつもの社協の方と町内会長さんとでスタートしていると、外で洗濯していたお母さんとお子さんが参加してくれました。

★内 容

仰臥位 *足の指、足首をほぐす

*シャーヴァ・アーサナで床と背中との接している部分を感じる。

胸や腹部の動き、呼吸を意識化

*手の上下（片手ずつ 有音 無音） *脚の上下（片脚ずつ 有音 無音）

*両脚一緒に上下（有音） *足の指と手でアイソメトリック（有音）

*腿と手でアイソメトリック（有音） *ねじりのアイソメトリック（45、90 度）

*下半身のアイソメトリック（横、上下）

伏臥位 *お休みのポーズ（床との接点を意識化）

*腕、脚を上げる *頭と腕のアイソメトリック

*コブラのポーズ（低い、高い）*弓のポーズ

*猫のあくび（斜め、前） *脚裏伸ばし

立 位 *足の裏、中心を意識化

*横伸ばしのアイソメトリック *後ろ反りのアイソメトリック

仰臥位 *両脚立て腰を挙げアイソメトリック

*でんぐり返しと魚のポーズ *シャヴァ・アーサナ

*ディープ・リラクゼーション、各部位に意識（アウン音）

呼吸法 *カパーラバティー（片鼻・両鼻） *腹式呼吸 1:2の呼吸を意識化

*ブラーマリー

★感 想 初めて参加された若いお母さんは、週に一回、夜子供が柔道教室に行っている間、公民館のヨーガ教室に通っているとのこと。今日は身体のいろんな部分を刺激して良かったと言って下さいました。

昼食は、手芸ボランティアを支援されている方のところでいただき、「この人たち自らが立ち上がっていかないといけない。変動していく現実とどう向き合っていくか、これからは大変なんです。」と現状を話され、男性は木工、女性は手芸に力を入れているそうです。集めた手芸材料を手渡す。