

青森ヨーガ療法ボランティア活動報告

青森 鈴木 恵子

日 時；平成 24 年 8 月 10 日（金）10：00～11：30

★場 所：岩手県野田村 学習センター多目的ホール

★ボランティア同行者： 石戸谷正子

★参加者：女性 5 名（60 代）

★状 況：畑仕事を終えて、「じゃがいもがどっさり採れてねえ」と嬉しそうに汗を拭きつつ来られた方や少し涼しくなった気候に、手足の先が冷たくなつたと言われる方もいらっしやいました。

★《内 容》

・座 位

- *呼吸の意識化 ①腹部、胸部に手を当てる。
- ②自然呼吸から意識呼吸への移行（呼吸と心のつながり）
- ③セクショナル・ブリージング

*足首、膝の前後左右（アイソメトリック 有音、無音、自然呼吸）

*両腕、上、前後（アイソメトリック 無音）

*首、前後左右、ねじり（アイソメトリック 無音）

・仰臥位

- *シャーヴァ・アーサナ（身体の中を意識化）
- *片膝を抱えてアイソメトリック（有音・無音）
- *片膝外側、足を引き寄せてアイソメトリック
- *片脚を上げ両手指先で引っ張る。（外の声に意識を取り込まれないで、今ここに）
- *ねじり（片脚上げ反対の手でアイソメトリック、45 度倒して 5 呼吸）
（膝曲げ組んでアイソメトリック 左右 5 呼吸）

・伏臥位

- *膝曲げ足首クロス（アイソメトリック 5 呼吸）
- *頭の後ろで両手を組んで、上体反らし（アイソメトリック 5 呼吸）
- *手をついて上体を反らす。
- *両手で足首を持って反らす。

・仰臥位

- *両手両脚を上げて微振動 1 分間（良き言葉を唱える）
- *ハラアーサナ（逆転）できるところまで。

・座位

*ねじり（アイソメトリック 5 呼吸）

・シャーヴァ・アーサナ（血流を意識化 2 分間）

アグニホートラの話 火・・・過去の浄化と未来を照らす

・呼吸法

*片鼻 カパーラ・パーティ (10回3ラウンド)

*瞑想 感謝 (家族、友人、自分に対して)

★感想

シャーヴァ・アーサナの時、「時間よ止まれ!」という感じだったとか、終了後、「救われますね。」とか「草取りで疲れていたが、身体も気持ちもさっぱりしました。」などの声を聞き、ほっとしました。途中、ご主人に呼び出された方がいたり、隣の部屋の会合の笑い声も聞こえたりしても、「今、ここ」の穏やかな時が持てたようでした。

9月の教室の後、皆さんと一緒に食事会の約束をして、八戸の方も交えて今後のことを相談することになりました。