

## ヨーガ療法ボランティア活動報告

青森 藤田せつ

1. 日 時 9月7日(金) 午前10:00~11:30
2. 場 所 岩手県野田村 野田中学校グラウンド仮設住宅
3. ボランティア同行者 鈴木恵子 石戸谷正子 日影美紀(八戸)
4. 参加者 女性4名(60~70代)
5. 状況 昨日は涼しかったが今日は暑いと言って集まってきました。

### 《内容》

#### ・仰臥位

自然な呼吸に意識を向ける(お腹に手、胸に手)

片手を上げ下げ(有音2回) 声出しづらいとの反応 無音 緊張と弛緩を意識

片足を上げ下げ(有音 無音)

両膝抱え込んでアイソメトリック(2回)

頭も起こして 片膝ずつで(2回)

上げた片足先を両手でつかんでアイソメトリック(2回)

#### ・伏臥位

掌を上向きにして上体を起こしてつかえた所で5呼吸

肘がついた所で反る 腕を伸ばしきった所で反る

#### ・座 位

首のアイソメトリック(足首は床を押して)の後、ゆっくり首を動かす

脚のアイソメトリック 膝(内外)と手(有音 無音)片足先と手(2回)

意識化6分解(片膝曲げて前屈)(2回)(集中)

膝立ちで腰に手でアイソメトリックの前後に上体を反らせて違いを確認

#### ・立 位

足裏を意識 前後左右に体を軽く揺らす

片手を横から上げていき、息を吐きながらつかえる所まで倒し体側を伸ばす(2回)

#### ・仰臥位

シャバアーサナ

合掌合蹠で、アイソメトリック

膝(内側外側45度)と手でアイソメトリック(2回ずつ)

両膝を立てて腰を上げ、骨盤と手でアイソメトリック(2回)

ハラアーサナ

#### ・呼吸法

両鼻で呼吸(吸った倍で吐いていく)(5回)

《終わった後で》ヨーガ教室の後、八戸から参加して下さった日影美紀さんも加わり参加者と昼食をとりながら今後の事、料理のことなど情報交換となりました。