

ヨーガ療法ボランティア活動報告

青森 藤田せつ

1. 日 時 11月16日(金) 10:00~11:30
2. 場 所 岩手県野田村学習センター多目的ホール
3. ボランティア同行者 石戸谷正子
4. 参加者 7名(40~70代)
5. 状 況 会場が変わったのを覚えてるかなあと心配する参加者もいましたが、ぼつりぼつりと集まってきました。

《内容》

- ・仰臥位 お腹に手を当て、自然な呼吸から意識した呼吸へと変化を観察
アイソメトリックで
 - ・左手をお腹に置き右手と右膝で(有音) 右手足を有音で下していく。(反対も)
---緊張とゆるんでいくことを意識化---
 - ・左手をお腹に右手で右膝を抱え込んで(有音)(反対も)・右手足の指先で(反対も)
 - ・膝の内側に肘を持ってきて足先をつかんで(頭を起し片手をお腹、有音)
 - ・足首をクロスして
- ・うつ伏せ
 - ・掌上向きにして上体を起こしてきて、つかえた所で5呼吸、緩めながら下していく
 - ・顎を床に付けて掌下向きで片足ずつ上げていく
- ・座位
アイソメトリック・掌を斜に押し合う(胸、顔、頭上)で5呼吸ずつ 指先絡めて同じように
 - ・首(手を頭の後ろ、額、横) その間足首は床を押し
 - ・捻じり 右脚を立てて左脚の外側に置き右膝に左手を掛け右手は側頭部に上体捻じって2点で(反対も)
 - ・左足曲げて右脚先を両手で掴んで(反対も)
- ・ネコのポーズで背骨を動かす 反らす、丸める、手を前に滑らせていく
- ・脇伸ばし 片膝曲げて、お尻が離れない所で倒せるところまで
アイソメトリック
 - ・両膝を開いて立て膝と肘で ・開こうとする膝と手で ・膝立ちで腰に手で
- ・仰臥位 腰を浮かせて両膝を立てお腹と手でアイソメトリック
 - ・手は床か、腰か、足首で腰を上げる ・背中側を伸ばすスキのポーズ
- ・呼吸法 両鼻呼吸(吸った倍で吐いていく)

《感想》 周りを気にしながら行っていた人が内向きになって集中しているのが見受けられた。終わった後テーブルを囲んでゆっくり話し合う事ができました。このヨーガの時間を大切に思っている、ほこりの無いお風呂の時間に呼吸を意識して行っていると生活の中に取り入れていることなど聞けてうれしく思いました。