

青森ヨーガ療法ボランティア活動報告

青森・石戸谷正子

1. 日時 平成 24 年 10 月 12 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、花田賢子
4. 参加者 女性 11 名（70 代 1 名、60 代 5 名、50 代 3 名、40 代 2 名（社協の方 1 名））
5. 状況 風が冷たく、室内もひんやりとしていましたが、途中から日差しが入ってきて、暖かくなりました。ちょっと覗いてみたと言って入って来られた方 2 名と以前人数が多くて遠慮したという方が今回参加してくださいました。

6. 内容

*仰臥位・シャバ・アーサナ（床との接点と呼吸の意識化）

- ・腕、下肢の上げ下げ（有音・無音）
- ・足の指、かかと、足首を呼吸と連動して動かす
- ・片膝を曲げ、腿と手でアイソメトリック
- ・片膝を抱え込んでアイソメトリック
- ・下肢を床に押し付け、アイソメトリック
- ・ねじりのアイソメトリック

*伏臥位・身体の前面と床との接点の意識化

- ・上体反らし（手と後頭部のアイソメトリック）
- ・ // （両肘をついて・腕を伸ばして）

*立位・足の裏の意識化（点と線）

- ・手を組んで腕の曲げ伸ばし（前・45 度・上）
- ・後ろ反りと肘のアイソメトリック

*座位・膝と手でアイソメトリック（内外） ・前屈で足の指と手でアイソメトリック

- ・ねじりで //
- ・首の運動（アイソメトリック、まわす） ・肩回し（前後）

*仰臥位・両膝を立て腰を上げる（次に手を腰骨に当てアイソメトリック）

- ・胸反らし
- ・ディーブ・リラクゼーション・テクニック（アウン音）

*呼吸法・カパーラバーティ、アヌロマ・ヴィロマ（両鼻・片鼻）、ブラーマリー

*笑いヨーガ

7. 〈感想〉初参加の笑顔が素敵で女性（78 歳）、最初にすぐ津波の体験を話された中国人などで、にぎやかな雰囲気スタートとなりました。背中が強張っていた方や、肩こりがひどかった方は、身体が軽くなったと話してくれました。支援されている方は、1 年半が経って人間関係の難しさが浮き彫りになり、悩んでいる、と訴えられました。