

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25年1月11日(金) 午前10:30~12:00
2. 場所 岩手県野田村 野田中学校グランド仮設住宅
3. ボランティア同行者 鈴木 恵子
4. 参加者 女性8名(70代2名、60代5名、40代1名(社協の方1名))
5. 状況 晴天でしたが、風が強く、寒い一日でした。集会所の回りの並木が道路拡張のため、切り倒されていて、一層寒さを感じました。部屋の場所によって、かなりの温度差がありました。室温・・・実施前12℃、実施後18℃
6. 内容 (A)・・・アイソメトリックの略
 - *座位
 - ・背中・腰回し、肩の上下(呼吸の意識化)
 - ・両手のひら押し・引き (A)有・無音 各3回
 - *仰臥位
 - ・お腹に手を当て、呼吸に意識、背中と床の接点を意識。
 - ・上体を上げ、足の指を見る。2回
 - ・片膝曲げ、両手で膝押し・腿引き・抱え込む (A)
 - ・片膝を曲げ、足指と手(A)(有、無音) ・ねじり (A)
 - *伏臥位
 - ・リラックス
 - ・腕、脚を対角線に上げる (左右)
 - ・上体反り(コブラのポーズ) 2回 ・反りの両腕と両脚(A)
 - *立位
 - ・両腕の後ろ回し (A)有音2回、無音2回
 - ・ねじり (A)有音、無音 ・腰押し (A)無音2回
 - *座位
 - ・リラックス
 - ・両膝と手 内外 (A)2回
 - ・両足指と両手 前後 (A)2回
 - *仰臥位
 - ・脚の内側押し (A)
 - ・頭と手、足首押し (A)
 - ・腰を上げ、手と腰押し (A)2回 ・胸を反らす 2回
 - ・DRT (アウンの音を響かせる)
 - *呼吸法 ・カパラバティ(10回、15回)、スカ・プラーナーヤーマ、ブラーマリー
7. 感想 アンチエイジングヨーガを中心に、緊張と弛緩を意識してもらうよう心がけました。実習後は、気持ち良かったという感想がありました。皮膚温度12℃の方が実習後22℃まで上がり、表情も柔らかくなりました。やはり、話題は震災のことになります。自分で縫った着物を全部流された方、実家が明治、昭和、今回の津波で毎回きれいに流されてしまった方、仮設住宅の不便さをかこつ方など。月に1回の訪問ですが、皆さんの生の声を聞ける機会に恵まれたことに感謝しています。