

青森県ヨーガ療法ボランティア活動報告

青森・鈴木 恵子

1. 日時 平成 25 年 2 月 8 日 (金) 午後 1 時～ 2 時半
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 石戸谷 正子
4. 参加者 女性 10 名(50 代、60 代、 20 代の社協の方)
5. 状況 弘前より猛吹雪の中高速道路通行止めのため所要時間 5 時間。野田村に雪は全くなかったのですが 午前 10 時の約束を急きょ午後に変更していただいたにもかかわらず、10 名の方が参加してくださいました。

6、内容

- *座位
 - ・呼吸の意識化 両手の上下 (肺の広がり意識) 1 R 指示、3 R 各自
両手の開閉 1 R 指示、3 R 各自
両手を斜め上に広げ円を描くようにおろす
胸の前で合掌、指先から宇宙の気が入ってくるのを意識
両手の間の気を意識化
 - ・両足首をまわす、片足指先と手(A,有音、無音)
 - ・胡坐座で背骨を左右に揺する (体側、背骨、骨盤を意識)
 - ・両腕組んで上に (A, 5V, 2R)
 - ・片腕上げて体側伸ばし (5V)
 - ・ねじり・・・手と頭、手と腿 (A, 5V)
 - ・ネコのポーズ・・・両腕伸び、タイガーブリージング
 - ・片脚引いて指先 (A) ,前屈して手と指先 (A, 5V)
- *立位
 - ・かかととつま先交互に上げる (10R) ,つま先立ち両手 (A, 5V, 2R)
 - ・中腰脚力、手と足、肘と膝 (A, 5V, 2R)
 - ・腰と手 (A, 2R)
- *シャバアーサナ
- *仰臥位
 - ・片膝を曲げ、腿と手 (A 有音、無音)
 - ・片脚をあげ、指先と手 (A, 5V)
 - ・ねじり、脚を組んで倒す (A, 5V)
 - ・膝を立てて、腰を上げる (A)、膝を抱える、魚のポーズ
 - ・両手両脚上げ、微振動し、良き言葉を唱和、暗示
 - ・逆転のポーズ
- *シャバアーサナ (各部順次弛緩、意識化)
- *呼吸法・・・カパーラ・バーデイ *集中・・・背骨を意識して呼吸

7. 感想 時間変更になったにもかかわらず訪れた私たちへの慰労の言葉で迎えてくださり、とても集中した時間が持てたことを有難く思いました。次第にポカポカと暖かくなってきた室内と共に参加者のみなさんも笑いがはじけ、楽しい時間になりました。「狭い仮説住宅でいつも壁に寄りかかって、腰が痛かったけど楽になりました。さっぱりしました。」と言ってくださって、来て良かったと思いつつも、仮設住宅の生活のお辛さが伝わってきました。