

青森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4月26日(金) 午前10時～12時

2・場所 野田中学校グラウンド仮説住宅

3・参加者女性13名(70代2名、60代7名、40代1名、弘前より2名、八戸より研修として40代の方1名)

4・状況 野田村の桜も開花し、春らしい陽気の中、「畑仕事をしてきたのよ。」忙しげに駆け込んでこられた方もいて、楽しそうでした。温かさもほっとさせてくれている感じの空気の中で始まりました。

5・内容 Aーアイソメトリック、Bーブリージング、Rー回数、Vー呼吸数

*座位 ・合掌挨拶

・呼吸の意識化(下腹、肋骨、背、胸)

背骨に意識、両腕を上げ(吸)横に下しつつ(吐)

・足首、膝(A、ア音、無音)・・・前後左右

・腕(A、ア音、無音)・・・前後左右

・首(A、ム音、無音)・・・前後左右捻じり

*立位・踵上げ両手(A、ア音)リラックス姿勢で体のなかを意識化

・前屈、(A、ア音、ゆるめる時もア音)

・後屈(A一手と腰、ア音、Bー5V、2R)

・横倒し(Bー左右2R)

*正座して体の意識化

*シャバアーサナ

*仰臥位 ・片膝曲げ、手と腿(A、ウ音、ゆるめてウ音)

・片脚を上げ、指先と手(A、ウ音、ゆるめてウ音、無音)

・捻じり 脚先持って(A、ウ音)

脚組んで(A、5V)

*伏臥位 ・背面を意識

・両手と後頭部、足首(A、5V)、片脚上げ(A、5V)

・上体起こし(5V)、足首もって背面反り

*座位 ・戻った時の体の中を意識化

・捻じり、片脚曲げて5V、両脚曲げて5V

・体側伸ばし

*仰臥位 ・膝立て腰上げ、両腕両脚あげて微振動、良き言葉の暗示

・逆転のポーズ

*シャバアーサナ

*呼吸法 カパーラ・バーデイ、ナーデイ。シュッデイ、聖音アウム

6、感想 冬場に関節が痛むと言っていた方が久しぶりの参加で、少しふっくらされて、にこやかな笑顔が印象的でした。終了時のお茶タイムでも、弘前から同行してくれた方がお菓子を焼いて来てくださって楽しい雰囲気の中にわらいがはじけていました

社協のわかいかたにリフレッシュを兼ねて、リーダー研修の話をもちかけました。午後に時間をとる方向で検討していただくことになりました。他に方法も模索中です。