

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 5 月 24 日 (金) 午前 10:00~12:00
2. 場所 岩手県野田村 野田中学校グランド仮設住宅
3. 参加者 11 名 (70 代 1 名、60 代 6 名、50 代 1 名、40 代 1 名、弘前より 2 名)
4. 状況 霧が立ち込めヤマセとなり、少々肌寒い天気でした。弘前から初めての方 2 名の参加があり、いつもの元気なメンバーと一緒にスタートしました。
6. 内容 (A)・・・アイソメトリック (K)・・・呼吸回数 (R)・・・回数
 - *仰臥位 ・シャヴァ・アーサナ (お腹に手を当て呼吸に意識、背中と床の接点を観察)
 - *座位 ・背中・腰回し、肩の上下、腕回し (呼吸の意識化)
 - ・つま先曲げ、足首倒し、足首回し
 - ・掌押し、引き (A 有・無音 戻すときも)
 - ・首 (A、5 K) 首回し
 - ・両膝と手 内と外 (A 有音、戻すときも 2 R)
 - ・片脚前屈 (A、有音、無音) ・膝立てねじり (A、有音、戻すときも)
 - *仰臥位 ・両腕を上げる。(戻すとき有音、2 R)
 - ・片脚、両脚上げ下げ (有音、無音)
 - ・片膝、両膝抱え込む (A、有音、無音、戻すときも)
 - *伏臥位 ・リラックス
 - ・上体反り (A、5 K、2 R) ・下肢反り (5 K) 2 回
 - ・四つん這い (タイガーブリージング)
 - *立位 ・足に意識、センタリング
 - ・両腕の後ろ回し (A 有音、無音、戻すときも)
 - ・腰押し (A 有音、無音) ・体側伸ばし (A、5 K) ・
 - *仰臥位 ・リラックス ・膝揺らし
 - ・膝立て腰上げ、手と腰 (A、5 K、2 R)
 - ・逆転のポーズ ・胸を反らす
 - ・DRT
 - *呼吸法 ・カパラバティ (10 回、15 回)、スカ・プラーナーヤマ、ブラーマリー
7. 感想 皆さんに緩んでいく過程を意識してもらおう心がけました。それはどうにか実現したように思います。実習後は、NHKのテレビ番組で取り上げられた特産品の話で盛り上がりました。ここは海のものも山のものも豊かな場所だと感じました。瓦礫はきれいに撤去されていますが、復興にはまだまだ遠いようです。それでも前向きに教室に通ってくださる方たちに、こちらが勇気づけられます。