

青森ヨーガ療法ボランティア活動報告（1）

青森 鈴木恵子

日時 平成25年6月28日（金） 午前10:00～11:30

場所 岩手県野田村野田中学校グラウンド仮設住宅

ボランティア同行者 石戸谷正子

参加者 女性8名（60～70代 7名、40代 1名）

状況 小雨降り、風寒く、会場も暖房を入れていただきました。手足が冷たいと皆さん口々におっしゃって、体温測って18度を「18歳、お若いね！」と冗談を言って笑い声で始めました。

内容

A(アイソメトリック)、V(呼吸)、R(回数)

合掌

座位 呼吸の確認、深呼吸両腕の上げ、下げ

足首と手、膝と手 前後左右 (A,ア音)

両手指を組んで 上、左右、後 (A、2R)

首と手 前後左右捻じり (A,ム音)

ネコの伸び、ネコのポーズ

片脚後ろにのばし 上体反らし

シャバアーサナ (身体の内を意識化)

仰臥位 片膝と手 (A,ウ音)

片脚上げて 手指先 (A、ウ音、無音)・・・ゆるんでいくのを意識化

片膝外側、脚引き寄せて (A,ウ音)

捻じり 両膝立てて斜め、手と腿、手と頭 (A、ウ音)

両脚反対の手 45度倒す (Aウ音)

同じ側にて開いて (A、ウ音) ゆるめる (ウ音9)

片膝曲げて、反対に倒し (A,5V)

伏臥位 片脚上げる 5V、両脚上げる 5V

両腕、両脚あげて 5V

上体ソラシ、足首持ってすらす

座位 両脚さき両手 前屈 (A)

捻じり 片膝まげて (A,5V)

膝立 脚と手 (A,5V),頭と手(A,5V),体反らして5V

シャバアーサナ (ゆったりリラックスして血流を意識化)

仰臥位 両脚両腕の微振動、良き言葉を唱える

逆転のポーズ

呼吸法 カパーラバーディ 60R

片鼻 カパーラバーディ 30R

合掌 聖音アウム 唱和

感想

冷たい雨で、手足が冷えている人が「脚がつる」と言いつつも一生懸命実習し、最後には「気持ちよくなりました」と言ってくださいました。月1回を楽しみにして下さって、みなさん集中して体の内側を見つめておられる様子が窺えました。呼吸法も確実に実習されるので、少し難しい段階のものにも挑戦しました。