

青森ヨーガ療法ボランティア活動報告（2）

青森 鈴木恵子

日時 平成25年6月28日（金） 午後1：30～3：00

場所 岩手県野田村 学習センター 和室

ボランティア同行者 石戸谷正子

参加者 女性（20代～40代、看護師、介護士、社協職員）

状況 前回、社協の方にお話して さっそく看護師の方に声を掛けていただきました。老人施設にて“なごみ体操”（久慈病院にて理学療法の一環としてはじめられたもの）を指導しておられる方が、ヨーガを参考にしたいと言ってくださり、今回実習の場を用意していただきました。被災者でありながら 支援する側に立ち続けておられる方達です。皆さんのケアと指導の参考となるものをさせていただくことにしました。

内容

合掌 挨拶

シャバアーサナ 床を感じる。体の強張りをチェック

呼吸の意識化、下腹部に手を当て自然呼吸を確認、意識的に胸腹式呼吸

仰臥位 片脚上げ A(ア音、無音)、片膝曲げ A (ア音、無音)

片脚上げ捻じる、開く A (ア音)、片膝曲げ捻じる A 5V

伏臥位 両脚そろえて上げ、5V、両腕両脚上げ、5V

上体反らし 5V、足首持つて 5V

仰臥位 膝を抱えてひきつける A

両腕両脚上げて微振動、(良き言葉を唱える)

逆転のポーズ、魚のポーズ

座位 捻じり、体側伸ばし

高齢者への指導

- 座位
- ・両腕上げる（吸う）、下す（ア音）・・・下した後の体の中に意識を向ける
 - ・前で両手上下に重ねて A（ア音）・・・目を閉じて体の中を意識化、脳の刺激
 - ・胸の前で両手押しあう（手のひらグウとペア、A、ウ音）
 - ・首・・・頭と手 A（ウ音）
 - ・片膝と手 A（押す、引く、ウ音）
 - ・両手と片腿の外側 A（ウ音）
 - ・両手で体を支えて、顔をあげる（吸う）、前に倒しつつ（ア音）

呼吸法 片鼻呼吸（ナーディ・シュッディ）

聖音 「ア、ウ、ム、」の唱和、全てのなかにある音、宇宙そして自分

体操を指導されている看護師の方は、その意識を持って集中して実習されていました。
次回はほかの方にも声を掛けて 参加して下さいとのことでした。