

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7月26日(金) 午前10:30~11:30
2. 場所 岩手県野田村 野田中学校グラウンド仮設住宅
3. 参加者 4名 (70代2名、60代1名、社協の方1名)
4. ボランティア同行者 鈴木恵子 佐藤千賀子
5. 状況 今月も霧が立ち込め、からっとした天気ではありませんでした。それでも参加された方たちの明るさにほっとしました。行事が重なり、いつもの人数が集まらず少人数でゆったりと始めました。
6. 内容 (A)・・・アイソメトリック (B)・・・呼吸 (R)・・・回数
 - *仰臥位 ・シャヴァ・アーサナ
(お腹、胸、鼻先に手を当て呼吸に意識、背中と床の接点や身体の内側を観察)
 - *座位 ・背中・腰回し、肩の上下、腕回し(呼吸を意識して)
・掌押し、引き (A 有・無音 戻すときも。ア・ウ・ンの響きの違い)
・首 (A、5 B) 首回し
 - *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 ・うつ伏せのリラックス (前面と床との接点を観察)
・上体反り (A、5 B、2 R) ・下肢反り (5 B 2回)
・両手をついて上体反り(ブジャング、低・高) ・腰伸ばし
 - *座位 ・両膝と手 内と外 (A、5 B、2 R)
・前屈 (柔らかいもの・硬いもののイメージを使って)
 - *立位 ・足裏に意識、呼吸に合わせて意識を移動
・両手を挙げ脇伸ばし、左右前後 (A、5 B)
・両腕の後ろ回し、前屈 (A、5 B) ・腰押し、後ろ反り (A、5 B)
 - *仰臥位 ・リラックス (背中と床の接点を観察)
・つま先曲げ、足首倒し、足首回し ・片膝立てねじり、左右 (A、5 B)
・膝立て腰上げ、手と腰 (A、5 B、2 R) ・リラックス(呼吸を意識)
 - *呼吸法 ・カパラバティ(20回)、スカ・プラーナーヤマ、ブラーマリー
 - *心観瞑想 (2分間)
7. 感想 身体の内側に意識が向くように心がけました。実施前と後の変化、音の響き、呼吸によつての膨張、収縮など。少しですが、感じてくださったようです。仮設住宅の周りに花を植えて癒しの空間を作った女性に感動し、しいたけのハウスを建て直して再出発した男性に勇気もらいました。