

青森ヨーガ療法ボランティア活動報告

青森 藤田せつ

1. 日時 平成 25 年 11 月 29 日 (金) 午前 10 : 00 ~ 11 : 30
2. 場所 岩手県野田村 野田中学校グランド仮設住宅集会所
3. 参加者 11 名 (70 代 4 名 60 代 5 名 50 代 2 名)
4. ボランティア同行者 鈴木恵子 井澤範子 杉山純子
5. 状況 この日は抜けるような青空で、やはり太平洋側は違うなあと思っていたら、この 2 ~ 3 日の悪天候で外に出られなかったので体を動かしたいと言って入ってこられる。会場が仮設の集会所だったこともあってか多くの方が集まってくださいました。
6. 内容 A (アイソメトリック) K (呼吸) R (回数)

*アンチエイジングDVDで座位編を実習

*シャバアーサナ どこにも力が入っていないことを確認

自然呼吸を意識 呼吸のコントロール

- 仰臥位 ・片膝を折って抱え込む (A ウ音 緩めながら ウ音 無音)
・片足先を上げて両手で掴む (A ウ音 緩めながら ウ音 無音)
・片膝を折って内側に倒し反対の手を膝に (A ウ音 緩めながら ウ音)
・片膝を折って内側に倒し反対の手を膝裏に (A ウ音 緩めながら ウ音)
- 伏臥位 ・手のひら上向きで上体を起こし (5 K 2 R)
・げんこつを作って脚の付け根に置き下肢を上げる
- 座位 ・片膝を抱え込んで (A ウ音) ・片膝を外側に出して折り抱え込む (A ウ音)
・片足先を上げて両手で掴み (5 K)
・首の A (頭の前後左右に手 ウ音 無音) 首・舌・顎・目・口の開閉運動
・膝立ちで A (腰に手 後頭部に手 ウ音 2 R)
- 仰臥位 ・片手片足を伸ばす ・両手両足を伸ばす
・伸ばした手足をちょっと右側へ 反対側へ
・両手両足を上げて微振動 良き言葉の暗示
- 呼吸法 ・簡単な腹式呼吸 ゆっくり両鼻から数を数えながら吸い、倍の長さで吐く
- 合掌挨拶

*感想 前半はDVDを見ながら行いました。DVDをみんなで回しながら家でも行ってくださいねと話しかけたら、家にはそんなもの見られる機器はありませんと言われ、そうですよねと言った後言葉が続きませんでした。

