

相馬（8）ヨーガ療法ボランティア活動報告

相馬市 太田ゆう子

日時 2012年3月24日(土) 9:30~13:00

場所 相馬市保健センター（ちょっとここで一休みの会）

ボランティア 太田ゆう子

■参加者 5名

男性2名（看護師1名、精神障害ある30代1名）

女性3名（20代母親1名、70代1名、50代1名）

とヨーガ療法士1名

■本日の活動予定

1. 今日のスタッフは看護師（男性2名）と大学生2名とヨーガ療法士1名の5名で子供10名とその母親、一般10名の合計20名に対応です。
2. ヨーガ40分

■状況

精神科のドクターは「心のケア。なごみ」に常勤となり相馬市保健センターには来られなくなりました。保健センターに来る人で治療が必要な場合「心のケアなごみ」に回ってもらうそうです。ここは外遊びができなくて、小さい子供さんと母親が多くなっています。相馬市にも子供の屋内運動場が早くできるといいなと思いました。

■指導内容（座位、立位）

1. スークシュマヴィヤヤーマ
 - *足首回し×10（右、左）
 - *ヒップ。ローテーション
 - *蝶の片羽運動（右、左）×5（有音）
 - *ネック。ムーブメント（有音）
2. アルダ。カティ。チャクラ。アーサナ×3
3. トリコナ。アーサナ×3
4. アパリ。ブリッタ。アーサナ×3
5. パシチマ。ターナ。アーサナ×3
6. ブジャング。アーサナ（有音）×3
7. セツバンダ。アーサナ×3
8. 呼吸法

お腹、胸、肩の下に手を置いて呼吸の意識化

1. 腹式、2. 胸式、3. 肩式の呼吸の違い

■感想

今回は「初めてヨガをやる、どんなものか知りたい」と意欲的なCさんが入ってきた。何回か参加の人はやってみて「ヨガのやりかたは解りやすい。やった後体がよく動くようになった」と喜んでくれた。初参加のCさんは「体が楽だー」と言っていた。「一休みの会」が12:00終了になって、ミーティングの中でCさんは家族から暴言を吐かれて困っていると聞いた。その時「ヨガに何か求めてきている」と感じた。「また参加してくれると良いな」と思った。