

- ・日 時： 2012年2月20日(月) 10:30~11:30
- ・場 所： 陸前高田市 旧広田水産高校仮設集会所 10回目
- ・参加者： 女性16名(50~80代)
- ・ボランティア同行者： 石川照子、藤原ケイ子

<状 況>

厳冬の冬も峠を越したかなと思えるような期待の朝、いつも通りいつもの場所で待ち合わせをして現地に向かいました。積雪が少なくなると走行時間も短縮となり次回から少し遅く出発出来そうな感じです。

集会所ではいつも参加して下さる方が早めに来てストーブをつけて到着を待っていて下さいました。

開始15分ほど前から参加者の方たちが集まり始め、皮膚温、血圧、心拍の記録を取りながら今日の体調や様子をお聞きして始めさせていただきました。初めて参加の方が3名です。

開始時の室温は14度、終了時は24度でした。

<アーサナ>

- ◆トウ・ベンディング、アングル・ベンディング、アングル・ローテーション、膝の屈伸
- ◆ハーフ・バタフライ⇒アイソメトリック、フル・バタフライ⇒アイソメトリック⇒前屈

<正座> 有音、無音を取り入れながら

- ◆膝と片手で押し合う(左右)、両膝と両掌で開閉アイソメトリック、膝下で床を押すアイソメトリック
- ◆ハンド・クレンチング、リスト・ジョイント・ローテーション
- ◆ハンズ・ストレッチ・ブリージング、両掌を押し合う、引き合うアイソメトリック
- ◆シティラ・ダンダ・アーサナでリラククス
- ◆パンチマ・ターナ・アーサナ&アイソメトリック
- ◆シャヴァ・アーサナ
- ◆ヴァクラ・アーサナ
- ◆シャヴァ・アーサナ 両手を腹部・胸・腰にあてて自然呼吸を感じる

<呼吸法>

カパラバーティ系 吐く意識化 片鼻でゆっくりした呼吸1:2意識化(左右)

<感 想>

参加者の声・雪の季節は外に出ることも少なく家の中だけで動くことがないので体を動かして気持ちがいい。

体がポカポカする・すっきりした・軽くなった・リラククスしたと話して下さいました。

また仰向けがきつかったと話された方(初参加)もおられ、言葉かけが足りなかったと反省

- ・血圧は半数以上の方が下がり、皮膚温は全員の方が開始時より上がっていました。
- ・だいぶ顔なじみの方も多くなりましたが、まだまだ心の中は見えません・
- ・ティータイムの時に、2月11日盛岡でリレー・トークとアーユル・ヴェーダの佐藤真紀子先生の講演を開催した時の様子、オイルマッサージやごま油を口に含みプクプクする実技体験をしたことを話し、次回やってみましょうかと紹介をしました。
- ・今風邪が流行っており私たちもちょっと風邪気味でしたが、帰る頃には皆さんの元気をもらったようで軽やかに午後からの広田小学校仮設集会所に向かいました。