

## ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 高橋五百子

- ・日 時： 2012年4月13日（金） 10：30～11：30
- ・場 所： 陸前高田市 旧広田水産高校仮設集会所 13回目
- ・参加者： 女性16名（50～80代 初参加5名うち見学者3名）
- ・ボランティア同行者： 小沢アヤ子先生、石川照子、藤原ケイ子、村上里子

### <状 況>

穏やかな日差しが車の中に差し込む朝です。今日は北上ヨーガニケタンに集合し107号を走り陸前高田に向かいました。木々の新芽はまだまだ硬く花の咲く時期はもう少し先のようにですが、道路わきには水仙の花が咲き始め春色がきれいです。集会所では時間前から7、8名の方が集まっておられました。すぐに準備に取り掛かり体調等を伺いながら血圧、皮膚温を計測し始めさせていただきました。

手術をして養生をしているという方（80代）と、80代後半の方が初参加、見学をしますと仰られていましたが一緒に動かれたり呼吸法をされていました。 室温15度、終了時17度です。

### <アーサナ>

#### ◆正座

- ・両手をお腹や胸、脇に当て自然呼吸を意識化
- ・手首、手指、腕のゆるめ数種 & アイソメトリック（有音、無音）
- ・手と膝でアイソメトリック数種
- ・横曲げ右左（有音、無音）
- ・膝立ちで横曲げ（右左）、後ろ反り

#### ◆座位

- ・トウ・ベンディング、アングル・ベンディング & アイソメトリック
- ・ハーフ・バタフライ&アイソメトリック ⇒ スパイナル・ストレッチ
- ・フル・バタフライ&アイソメトリック ⇒ 前屈
- ・ヴァクラ・アーサナ&アイソメトリック

#### ◆仰臥位

- ・シャヴァ・アーサナからD・R・T

### <呼吸法>

- ・カパラバーティ系（片鼻各10回、両鼻10回） 片鼻でゆっくりした呼吸1：2意識化（左右）

#### ◆感 想 <実習者の声>

- ・初参加の方、初めてのヨーガ無理せずやれました。
  - ・寝不足気味だったが調子が少し良くなった
  - ・リラックスの時、身体の部分部分を感じた。普段は当たり前とっていて意識をしたことがなかった
- なかなか覚えられなかったお名前がようやくお顔と一致出来るようになりました。
- お名前で声かけが出来ると、相手の方もニコッとされます。次はもう少し個々の状況が分かるようになれたらいいなと思います。