

## ヨーガ療法ボランティア報告

岩手 小関喜久江

★日時 平成24年5月12日(土) 午前10:30~11:30

★場所 大船渡市 末崎小学校仮設集会所

★参加人数 女性5名

★ボランティア同行者 栗野伸子

★状況 青空を所々隠すように雲が広がり、風も強く肌寒い花冷えの天候。

大船渡周辺では一面に咲き広がるリンゴの花が出迎えてくれます。

ワカメの作業はほぼ終わったが、この頃行事が多いんです…と支援員の方のお話通りいつもより駐車車両がとても少ない。田植えの最盛期でもあるようです。

会場は暖房を入れて下さっており、開始前の室温18℃終了時22℃でした。

★内容 <アーサナ>

### ☼座位

- ・肩回し & アイソメトリック
- ・ネック・ムーブメント & アイソメトリック (タイプ1・2・3)
- ・アングル・ベンディング & アイソメトリック
- ・ヒップ・ローテーション & アイソメトリック
- ・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
- ・セツ・バンダ・アーサナ・ブリージング(有音・無音) & アイソメトリック
- ・ねじり

<呼吸法>

- ・カパラ・パーティ (両鼻) ・ブラーマリー

★感想 <実習者の声>

- ・寒い朝だったが、ヨーガをしているうちに温かくなり一枚脱いだ  
ヨーガをすると身体の中から温まるのが分かる。
- ・普段使わない部分を動かすのでいい刺激になる

\*両手足など身体の左右の動きや可動範囲の違い、アイソメトリックなどで刺激の入る部分等  
ご自分の身体をかなり意識して見られるようになっていきます。

その上で、もう少し身体を動かす時間を作らなくてはいけない…と話しておられました。

皆さん各自がいつでもセルフケア出来るよう応援してゆきたいと思います。