

ヨーガ療法ボランティア報告 北上ヨーガ・ニケタン 藤原ケイ子

<日時>24・6月22日 金曜日 午後 1:30~2:30分

場所 陸前高田市 広田小学校 仮設住宅集会所

ボランティア同行者 高橋五百子・石川照子・村上里子

参加者 女性 4名 50代~60代

<状況> 午前中 旧広田水産高校 仮設住宅集会所ボランティアに参加後に 小学校に移動 1時より各戸に声かけをして回る。多くの家は留守で仕事に出かけていると思われる、引っ越しされた空家が多く目についた。その中で参加された方に血圧測定、止息を2回、今日の体調を聞いてアーサナを開始しました。

<内容>

座位編 自然呼吸の意識化 目を閉じ手の平をお腹に当てて自然呼吸を感じる

両腕の後ろ回し、両肩・両腕・手の指に力を入れ(ん~)の有音 2回戻す時も2回

無音で2回 両手の平の押し合い「ん~」有音 戻す時も有音 無音 各4回

両手の平引き合う「ん~」有音 戻す時も有音 無音 各4回

脚伸ばしで座る 足首をからませ左右に アイソメトリック有音 戻す時も有音 無音も入れ各4回

座位 両膝の外側に手の平を当て「ん~」アイソメトリック有音 戻しも有音 無音も入れ各4回

ねじり 右膝の外側に左手を当て 右手の平と右側頭部で押し合う 有音 戻す時も有音 2回 無音で2回

立位編 両手をお腹に当て自然呼吸を感じます。 後で手を組み 胸を反らし両肩、両腕 手首に力を入れ腕上げ有音 2回・無音で2回

腰に手を当て 腰と手で押し合う有音 2回 無音で2回

立位のねじり 左手右肘に掛け顔と上体を右にねじる手と肘のアイソメトリック有音左右 2回有音 戻す時も有音 無音で左右2回

正座 膝押し 右手右膝アイソメトリック有音で左右2回戻す時も有音 無音で2回

両膝の内側に手を当て「ん~」アイソメトリック有音戻す時も有音 無音で2回

呼吸法 アヌロマビロマのバリエーション 右鼻で10回 左鼻で10回

両鼻で1:2の呼吸10回 ブラマリー3回

<感想>

アンチエイジングヨーガ療法

DVDの応用編を参考に開始致しました。皆さんとてもすっきりしたと喜んでいただ。

こちらが感謝です。皆さんが参加してくれる事にも感謝です 後皆さんとどれぐらいお会い出来るかとふと不安が過った1日でした。また逢うことを楽しみに帰られました。本当にありがとうございます御座いました。