

ヨーガ療法ボランティア報告

岩手 栗野伸子

★日時 平成24年7月22日(日) 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 小関喜久江

★状況 低気圧の影響で20度前後の5月下旬の気温が2~3日続き、半そでだけでは少し寒いと感じる岩手です。「今日は、ヨーガの日です」という看板が温かく迎えてくれましたが、みなさんそれぞれ行事や出かける用事があったようです。申し訳なさそうに管理人さんが迎えて下さいました。しかし、これまで訪問させていただき、一人でもヨーガをしたいという人がいれば来させていただきたいという気持ちになりました。

開始時室温 21℃ 終了時室温 23℃

★内容 アンチエイジング・ヨーガ：座位編

- ①自然呼吸の意識化：閉眼で1分間
- ②両腕の後まわし：有音で3回、無音で3回
- ③両手のひら押し： //
- ④両手のひら引き： //
- ⑤足首の前後押し：有音、無音で3ラウンド
- ⑥外側からの両ひざ押し：有音、無音で5回
- ⑦ねじり：有音、無音で4ラウンド
- ⑧簡単な腹式呼吸（スカ・プラーナーヤマ）：閉眼で1分間

アンチエイジング・ヨーガ：立位編

- ①呼吸の意識化：閉眼で1分間
- ②両腕の後まわし：有音、無音で7回
- ③腰押し：有音、無音で8回
- ④立位でのねじり：有音、無音で4ラウンド
- ⑤ひざ押し：有音、無音で5ラウンド
- ⑥内側からの両ひざ押し：有音、無音で5回
- ⑦ふいごの呼吸法（スカ・プラーナヤマ）：10回/15回

★感想 《実習者の声》

- ・結構きつい。汗がでてきた。
- ・今までヨーガをやった後、頭がボーっとした。呼吸のやり方が悪いのだろうか。鼻から吸って口から吐けば良いのか、鼻から吸って鼻から吐くのが良いのかといろいろ質問があった。
- ・ひざが痛く、ヨーガをすると両足の長さが揃うようだ。ここに参加しなくとも自分なりにヨーガをしている。今は、デッキはないがDVDがあるなら欲しい。

*個別にヨーガ療法を希望する方に対応するため、個人面談をさせていただきました。

(小関担当)