

- ・日 時： 2013年7月5日（金） 13：30～14：30
- ・場 所： 陸前高田市 子育て支援センター
- ・参加者： 女性2名
- ・ボランティア同行者： 石川照子 藤原ケイ子 村上里子 伊藤尚子

< 状 況 >

梅雨空特有のどんよりとした空と雨脚が強くなりそうな雨模様での出発です。岩手には天皇、皇后両陛下が来県されており、二日目の今日は陸前高田市へも訪問されるようで高田に近づくにつれて警備の方たちが道々に多くなっていました。震災から2年4カ月が過ぎようとしている現在も津波で流された土地には雑草が生い茂っているだけの所がまだまだ多く見られ、改めて被害の大きさと復興の遅さを感じてしまいます。

午後からの訪問先へ伺いました。今日は心理テストのPOMSの説明をさせていただき、記入をしていただきました。

< 実習内容 >

- 実習前後の血圧、心拍数の計測、聞き取り
- POMSの記入

<アーサナ> 有音、無音、アイソメトリックを取り入れて

☆シャヴァ・アーサナ(両手の平腹部へ、自然呼吸を意識) ☆サハズ・アーサナ

☆セツバンダ・アーサナ

☆ブジャング・アーサナ・ブリージング→アイソメトリック負荷

☆シャラブ・アーサナ・ブリージング→アイソメトリック負荷

☆タイガー・ブリージング

☆アルダ・チャクラ・アーサナ

☆アパリブリッタ・トリコナ・アーサナ

☆立位でのねじり

☆スカ・プラーナーヤーマ

◆実習者の感想

- ・力の抜く加減が良く分かる
- ・肩甲骨回りが伸びて気持ち良かった。
- ・三角形のポーズは股関節が痛かった

◆ヨーガ療法士の感想

- ・大分アーサナにも慣れられ、ご自分の体の内側の変化も感じ取れるようになってきています。動いた後の気持ちよさが、動きの力の加減調整に発揮されているようです。まずは肉体的変化に気づかれて心理作用にも気づきが得られるよう進めて行けたらと思います。