

ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 伊藤尚子

- ★ 日時 平成 25 年 7 月 19 日 (金) 午前 10 : 30~11 : 30
- ★ 場所 陸前高田市 旧広田水産高校仮設集会所
- ★ 参加者 女性 6 名
- ★ ボランティア同行者 高橋五百子 藤原ケイ子 石川照子 村上里子
- ★ 状況 天候は小雨、気温は 20 度と 7 月にしては少し寒いくらいでした。

今回から DVD アンチエイジング・ヨーガではなくグループによる指導を計画、それに伴い事前にボランティアメンバーで集まりアセスメントについてカンファレンスを行う。「参加者の健康チェック記録」「ヨーガ療法実習・開始時アンケート」を基にグループ割りや、アイソメトリック・ブリージングエクササイズ、アイソメトリック・アーサナを検討。状況に応じて何パターンかの指導内容を準備しました。高田に向かう車中にてグループごとの担当者を決め、計測、聞き取り、ヨーガ療法の流れを再確認する。

仮設集会所に開始 15 分前に到着、マットなど会場の準備をする。10 : 30 より今日の様子をお聞きしながら血圧、心拍数の測定を行う。そのあと説明をしてから「s VYASA 健康自己判定表」を記入していただく。前回までに「ヨーガ療法実習・開始時アンケート」に添っての聞き取りが終わっていない方もあり、その方は別室にて聞き取り (高橋)。その間グループ指導の趣旨説明、椅子に座ってのお腹・胸に手を当て呼吸の意識化を行う。

★ 実習内容

〔Aグループ 仰向け系〕 1 名

- ・ガス抜きのポーズ (有音、無音) ・頭を上げての手と膝のアイソメトリック ・ねじり (アイソメトリック) ・呼吸 (カパラバーティー、スカ・プラナヤーマ)

〔Bグループ 立位系〕 1 名

- ・両手を後ろにまわしてのアイソメトリック (有音、無音) ・腰押し (有音、無音) ・足首を交差してのアイソメトリック ・呼吸 (カパラバーティー、スカ・プラナヤーマ)

〔Cグループ 椅子+立位系〕 2 名

- ・両手押し (有音、無音) ・両手引き (有音、無音) ・両手を後ろにまわしてのアイソメトリック (有音、無音) ・呼吸 (カパラバーティー、スカ・プラナヤーマ)

〔Dグループ 椅子系〕 2 名

- ・側頭部と手のアイソメトリック (有音、無音) ・膝と手のアイソメトリック (有音、無音) ・ねじり+両手押し (有音、無音) ・呼吸 (スカ・プラナヤーマ)

☆ 全員で椅子に座ってブラーマリーの呼吸

☆ 個々に自宅でのヨーガ実習ポーズをプリントしたものを配布する。(実習日を記入する用紙も配布)

★ 自習者の感想

- ・DVDよりも自分の体を意識化出来た。
- ・目を閉じてのアイソメトリックは自分に集中できるし、頭の中がすっきりする。
- ・気持ちが良い、これからも続けたい。
- ・個別の指導がうれしい。

★ ヨーガ療法士の感想

グループに分かれての指導をどう受け止めていただけるか心配でしたが、皆さんDVDでの実習が身につけておりスムーズに行うことが出来ました。あらためてヨーガ療法士としてヨーガ療法アセスメントに真摯に取り組んで行きたいと思いました。