

ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 石川照子

- ◆ 日時 2013年9月20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 小沢アヤ子先生 高橋五百子
- ◆ 状況 道端のススキの穂が秋風に揺れる坂道を登り、午前中の仮設集会所でのヨーガ療法終了後、高台にある会場に向かいました。今日の子育て支援センターには5組の親子が訪れたとの事で楽しさが伝わる雰囲気です。名古屋から訪れたというイラストレーターの方が描いてくれた親子や職員の笑顔の似顔絵が一層和ませます。今日の体調などを伺い血圧、心拍数の計測後、開始しました。

◆ 内容

<Aさん>

仰臥位

- ・シャヴァアーサナで呼吸の観察 ・サハズ・アーサナ
- ・フォールドレッグ・ランバー・ストレッチ/両膝を左右に開く
- ・セツバンド・アーサナ&アイソメトリック

伏臥位

- ・シャラブ・アーサナ&アイソメトリック ・ブジャング・アーサナ&アイソメトリック
- ・ダヌル・アーサナ

座位

- ・タイガーブリッジング ・両腕の後ろ回し→胸の前で指を組み前方へ伸ばす
- ・横曲げ→前曲げ→ねじりでのアイソメトリック

呼吸法 カパラバーティ(両鼻・片鼻) スカ・プラナーヤーマ(両鼻・片鼻) ブラマリー

<Bさん>

仰臥位

- ・シャヴァアーサナで呼吸の観察 ・サハズ・アーサナ(有音、無音)
- ・アングル・ベンディング ・パヴァナムクタ・アーサナ(有音、無音)&アイソメトリック

伏臥位

- ・シャラブ・アーサナ ・ブジャング・アーサナ&アイソメトリック

座位

- ・アルダ・カティ・チャクラ・アーサナのバリエーション ・タイガーブリッジング
- ・フル・バタフライ&アイソメトリック

呼吸法 カパラバーティ スカ・プラナーヤーマ

★ 参加者の感想

- ・呼吸法では「吐く息」がきつく感じた。 ・家でも毎日のようにやっています。
- ・苦手なポーズが少しやり易くなってきました。 ・普段使っていない部分を感じました。

ヨーガ療法士の感想

- ・体を動かしながら内側の変化に気づけるようになり、自己発見があったようです。
- ・今年の7月から聞き取り後の症状別の個人対応です。少しずつですが参加者の話し方、顔の表情、しぐさなどから次の課題が見つかるような気がします。ヨーガの智慧をお伝えしながら対応させていただきたいと思っています。