

- 日時 2013年11月15日(金) 10:30~11:30
- 場所 陸前高田市 旧広田水産高校仮設集会所
- 参加人数 女性6名
- 同行者 石川照子 高橋五百子

●状況

紅葉の見ごろも終わり、寒さと日の短さを感じる今日この頃です。朝出発するときも寒かったのですが、集会所では暖房を入れ暖かくして、みなさんが待っていてくださいました。今日は、実習者2人にヨーガ療法士1人で3つのグループに分かれ実習をし、終了後お茶をいただきながら近況などをお話しました。

●実習内容 (有音・無音を使用)

- A グループ *シャヴァ・アーサナ (自然呼吸の意識化)
 *サハズ・アーサナ
 *パヴァナ・ムクタ・アーサナ
 *アイソメトリック・パヴァナ・ムクタ・アーサナ
 *座位でのアイソメトリック運動として、足指での床押し、手指同士での押し合い
 *簡易体操 (片脚開脚)
 *ねじりのポーズ
 *呼吸法 (カパラ・バーティ、アヌロマ・ヴィロマ、スカ・プラーナーヤマ)
- B グループ *腹部に手を当てての呼吸の意識化 10呼吸
 *シャシャンカ・アーサナ
 *両手押し アイソメトリック
 *両手の平を後頭部に当てての後ろ反り アイソメトリック
 *アンクル・ベンディング
 *アンクル・クランク
 *アイソメトリック・ニー・ベンディング
 *アイソメトリック・パシチマ・ターナ・アーサナ
 *アイソメトリック・ストレイト・レッグ・ブリージング
 *呼吸法 (カパラ・バーティ、スカ・プラーナーヤマ)

Cグループ ＊自然呼吸の意識化

(椅子使用) ＊手指の開閉

＊アイソメトリック・ハンド・イン・アウト・ブリージング

＊立位かかと上げ

＊立位アイソメトリック・アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ

＊アイソメトリックでの膝押し（上、外側、内側）

＊トゥ・ベンディング

＊アングル・ベンディング

＊アングル・ストレイト・レッグ・ブリージング

＊両腕の後ろ伸ばし

＊ねじりのポーズ

＊呼吸法（カパラ・パーティ、スカ・プラーナー・ヤーマー）

●実習者の感想

- ・気持ち良かった。
- ・血行が良くなったような感じだ。
- ・動きのあるポーズをやってよかった。
- ・家でもやっているが、肩こりなどが減った感じがする。

●ヨーガ療法士の感想

今回はグループに分かれて、それぞれで実習をしました。

その時の体調や体力に合わせ実習できるので、人数が集まった時はグループ実習も良いと思いました。

動きのあるポーズを行ったグループは、特に刺激があったように思われました。

差し上げたカレンダーに○を付けながら、家でも毎日実習されている方も多く、体調の変化を感じられているようです。

色々な感想を聞かせていただくことで、ヨーガ療法士も刺激を受けます。これからもより良い実習ができるように努めていきたいと思えます。