

- ・日 時： 2013年11月15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 村上里子

< 状 況 >

今年も初雪の季節になりました。三日ほど前に初雪が降ってからびりびりと冷える朝です。それでも車の中は日差しが心地よく差し込んで沿岸に近づくにつれ快晴の空となりました。沿岸は急ピッチで復興工事が進んでおり、行き交う車は大型車両が多く込み合っていました。来るたびに周りの風景が変わってきています。午前の仮設を終えて、午後からの訪問先へ伺いました。実習前後の血圧、心拍数、皮膚温の計測、聞き取りを実施

< 実習内容 > < Aさん >

- 仰臥位 ・シャヴァ・アーサナ(自然呼吸を観察) ・サハズ・アーサナ(有音、無音)
 - ・パヴァナムクタ・アーサナ(ガス抜き) → アイソメトリック → スロー・トレーニング負荷(5呼吸)
- 伏臥位 ・ブジャング・アーサナ(コブラ)バリエーション数種 → スロー・トレーニング負荷(5呼吸)
 - ・アイソメトリック・シャラブ・アーサナ・ブリージング(足首を上下に重ねて)
 - ・アイソメトリック・アルダ・シャラブ・アーサナ・ブリージング(両膝を90度まで曲げて)
 - ・アイソメトリック・ダヌル・アーサナ・ブリージング(弓) → スロー・トレーニング負荷(5呼吸)
- 座 位 ・アイソメトリック・ヴァクラ・アーサナ・ブリージング(ねじり)
- 呼吸法 ・カパラ・バーティ ・アヌロマ・ヴィロマ ・ナーディ・シュッディ

< Bさん >

- 仰臥位 ・シャヴァ・アーサナ(呼吸の意識化) ・サハズ・アーサナ(有音、無音)
 - ・スークシュマ・ヴィヤヤーマ(片足ずつ上げ足先前後)
 - ・パヴァナムクタ・アーサナ(有音、無音) → 頭を持ち上げてアイソメトリック
- 正 座 ・アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ ・アルダ・ウシュトラ・アーサナ(両手の平と頭)
 - ・右膝の脇に両手首を向き合わせるようにして着き、腕を前後に伸ばして行く(左も)
 - ・ヴァクラ・アーサナ
- 呼吸法 ・カパラ・バーティ(片鼻ずつ) ・ナーディ・シュッディ

◆実習者の感想

- ・動かしにくい(寒さを感じる) ・力の抜く感じが分かった ・熟睡できる
- ・体調が良いのはヨーガのお陰と思うことがある。 ・家族でカパラ・バーティをやっている
- ・口の中の渴きが気になる ・スロー・トレーニングはきつい

◆ヨーガ療法士の感想

- ・体を動かすことに意識を向けられるようになるとご自分の内側の変化にも気づきが出てきたように思います。ヨーガ療法士がどのようにYTAをしてYCを行っていけるか問われているように思いました。実習者の方が心身共に健やかになっていただけるようお願いしながら続けて行きたいと思えます。