

ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 藤原ケイ子

- ★ 日時： 2013年10月25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 高橋千賀子

<状況>

台風接近の為か今朝は朝から雨降りので何時もより肌寒く感じる日です。午前中のボランティアを終え、午後からの訪問です。（個人指導4~5回前からなっています）

- <実習内容> Aさん * 実習前後の血圧、心拍数計測 体調の聞き取り 仰向け
- * シャヴァ・アーサナ（両手 お腹から肩へ移動、自然呼吸を意識化する）
 - * サハズ・アーサナ（有音 無音）各2回
 - * パヴァナ・ムクタ・アーサナ（有音・無音）各2回 バリエーション
 - * セツバンダ・アーサナ（有音・無音）各2回 アイソメトリック

正座

- * ネック・ムーブメント（前後左右に倒す）バリエーション アイソメトリック
- * 両手組手を伸ばし、背中、腰を後ろに引き背中を丸める。各2回
- * シャシャンカ・アーサナ・ブリーディング アイソメトリック
- * ヒップ・ローテーション*フル・バタフライ バリエーション アイソメトリック

Bさん 実習前後の血圧、心拍数測定 仰向けで休む

- * シャヴァ・アサナ（呼吸を感じ取る）
- * サハズ・アーサナ（有音・無音）両膝立てる
- * セツバンダ・アーサナ バリエーション アイソメトリック 5回
- * スークシュマ・ヴィヤヤーマ（足首上下・足首回し）膝を立て内側に倒す。

座位

- * 両手の平押しスロートレイニング ねじり アイソメトリック バリエーション
- * 呼吸法 カパラバーティ スカ・プラーナーヤーアマ

参加者の声 ○Aさん口の中違和感あり口が乾燥する感じ、ガムをかむと軽減される筋肉が伸びていること感じ取れた。呼吸法気持ちよかった。○Bさん ヒザ股関節に違和感あり、普段の呼吸が浅いと感じている、ねじりのポーズ気持ちよかった

ヨーガ療法士の感想

呼吸を手掛かりに、今の自分の体調を知ることや「今」の感情、集中すること共に学んでいきたいと思っています。

