

## ヨーガ療法ボランティア報告

岩手・前澤良子

- ★ 日時 5/26 (木) p m : 2 : 00 ~ 3 : 00
- ★ 場所 盛岡市繋温泉 愛真館 小宴会場 風月
- ★ 参加人数 男性 2 名 女性 3 名 (うちご夫婦 1 組) 計 5 名
- ★ ボランティア 村上里子 小苺米千紗子 宇部雅子 前澤良子
- ★ 状況

当館は一般宿泊者を断っているため、館内放送で参加の呼びかけをしてください。

初回から参加の方が血圧測定で遅れたといいながら参加。初参加のご夫婦が一組、高齢の男性と 60 代位の女性が参加した。三時から次のボランティアが入るということであった。

### ★ 内容

シャバ・アーサナで呼吸による動きを感じ取る。(腹部、腹部と胸、脇腹)

身体に負担をかけずにできる静かな筋トレと体内感覚に意識をむけることで脳トレができることを伝え、リラックスのポーズ(仰臥位、座位)も意識化できるように行った。緊張と弛緩を感じ取ること、「いま、ここ」に意識を向けることが大切と伝えた。

#### ・ 座位、椅子

- 1 足指、足首の関節を動かす(アイソメトリック、ブリージング)
  - 2 片膝のバタフライ&バタフライで膝、股関節等を意識化。(呼吸、あ〜の有音 2 回、無音 1 回)
  - 3 前曲げアイソメトリックで
  - 4 首、手指、肩のアイソメトリック
- ・ 仰臥位
- 5 両膝のねじりアイソメトリック
  - 6 Q R T
- ・ 呼吸法 カパラ・パーティ 10 回 2 ラウンド

### ★ 感想

座位のリラックスのポーズは手首が痛くてできないとか耳が聞こえないのでいつも緊張しているとか・・・参加人数が少なくてもお一人お一人が痛みや苦しさを抱えているので目配り、気配りが大切である。状況にあわせた対応をしながら信頼関係が結べるようにと願った。「身体が温かくなった」「集中するのって難しい」という感想があった。

つぎのボランティアがクリスタルボウルということですので館内放送があり、待ちかねたように沢山の人が外で待っていた。仰向けで寝て音楽を聴くことでチャクラと共鳴し細胞活性や免疫力を高めるといふ。チランによるとWHOの健康の定義に合っているのだそう。音楽を聴くだけで健康が手に入るというのでびっくりするほど人が集まってきた。