

ヨーガ療法ボランティア報告

岩手 伊藤尚子

- 日時 H23年11月25日(金) 午後1時30分～2時30分
- 場所 陸前高田市広田小学校 仮設住宅
- 参加人数 女性2名
- ボランティア同行者 高橋五百子
- 状況

同仮設住宅での療法4回目。
広田に向かう途中の種山高原は積雪、山々も白く寒い日でしたが、仮設住宅のエアコンを使用させてもらい、暖かくして行くことが出来ました。

○内容

【体操】

- 立位 お腹に手を当て呼吸を感じる。
足の指を意識しての踵の上下。
ハンド・ストレッチ (正面・45度・真上 有音で各3回)
中腰のポーズ(基本・足幅広めで合掌・足幅広めで手を後で組んで伸ばす)
手の指でのアイソメトリックで30%～50%の力を説明
アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ(後反り) & アイソメトリック
アルダ・カティ・アーサナ(片手左右反り) & アイソメトリック
パーダ・ハスタ・アーサナ(前屈)&アイソメトリック
- 仰向け セツバンダ・アーサナ
足首を重ねてのアイソメトリック
膝を引き寄せて、手と足とのアイソメトリック
- 正座から 手を前の方に着いておいてタイガー・プリージングの動き
シャシャンカ・アーサナ・プリージング
やさしい亀のポーズ
フル・パタフライ & アイソメトリック
ウァクラ・アーサナ膝を抱えるタイプ(ねじり)

【呼吸】

- ・両鼻でゆっくり 1(吸う) 対 2(吐) の呼吸
- ・ブラーマリー

参加者の声

- ☆前回は都合があわず、参加できなかったけれど、今日は参加できて良かった！
- ☆血圧が高め女性…ヨーガ療法後は身体が軽いし、ゆったりした気分になれる。また計測数値の変化(低くなる)も驚いてる。
- ☆仕事で平日いない友人にもヨーガ療法の良さを話している。