

## 青森ヨーガ療法ボランティア活動報告

鈴木恵子

1. 日時 平成27年1月30日(金) 10:30~12時
2. 岩手県野田村 野田中学校グラウンド仮設住宅
3. 参加者 6名(40代~60代)
4. ボランティア同行者 井澤範子 三上直樹 日景美紀
5. 状況 曇り空で風寒く、カーテンドアの下からの隙間風気にしながらの実習となりましたが、半年ぶりの方を迎え、元気な笑い声ではじまりました。
6. 内容 A(アイソメトリック)、R(回数)、K(呼吸)
  - \*アイソメトリックヨーガDVD 座位編を実習
  - \*立位
    - ・腰回し
    - ・かかと上げ 胸の前で両手押し、上で両手引く(A, ウ音, 2R)
    - ・スクアット 両手こぶしを押しつつ10カウントダウン、アップ
    - ・体側 頭と手(A, ウ音)
      - 手を上げ横倒し(5K)、手を戻しお腹に手を当て呼吸を確認
  - \*シャバアーサナ
  - \*仰臥位
    - ・膝を立て腰の上下 骨盤を意識
    - ・片脚と両手(A, ム音、無音、2R) 5K お腹に手を置き呼吸を意識化
    - ・捻じり 脚を組んで捻じり(A, 5K) 左右
    - ・腹筋 両足組んで 手と頭(A, 5K)
  - \*伏臥位
    - ・足首組んで(A, 5K)
    - ・上体反らし 3段階
    - ・ダヌルアーサナ(両足首持って、手と脚 A, 5K)
  - \*仰臥位
    - ・両ひざ抱えて(A, 5K)
    - ・両腕両脚上げて微振動(良き言葉を唱えて、1分間)
    - ・逆転のポーズ
  - \*呼吸法 片鼻カバーラバーディ(左10K、右10K, 左右へ10K, 右左へ10K)
  - \*オーム3R, 心音3R
7. 感想 8か月ぶり参加の方は気持ちいいと満足げでした。体操教室で普段使わない使い方をしてふくらはぎが痛いといっておられた方も無理なく実習していただいて、いくらか緩和されたようでした。「お一人でも参加していただければ、今年も伺いますからよろしく」と伝えてきました。