

青森ヨーガ療法ボランティア活動報告

青森・鈴木恵子

1. 日時 平成27年3月27日(金) 10:00~11:30
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 7名(10代2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 穏やかな春の風は優しいにおいを運んでくれました。
そして八戸の日影さんの4年生の娘さんと春休みに横浜から遊びに来ていた新
高校生の女の子を迎えて、さらに明るい雰囲気ではじまりました。
6. 内容 A(アイソメトリック)、K(呼吸)、R(回数)
 - *アイソメトリックDVD 座位編を実習
 - *立位・腰回し10R
 - ・両かかとつま先交互に上げる 10R
 - ・爪先立ち 胸の前で両手押し(A, ウ音)
 - ・スクワット 両こぶしを押しつつ 10カウントダウン、アップ
 - ・体側 頭と手(A, ウ音、無音) 2R 体の中を意識化
片手をあげて反対側に倒して5Kキープ
 - ・腰に両手を当て(A, 5K)
 - ・前倒し 両手で指先を持ち(A, ウ音)
 - *シャバ・アーサナ
 - *仰臥位・両膝かかえて(A, ウ音)、両脚伸ばして(A, ウ音)
 - ・片脚と両手(A, ウ音、無音、3種) お腹に手を置き呼吸を意識化
 - ・捻じりと開き・・・足先と手、ひざ曲げ 手と腿(A, ウ音、無音)
 - ・腹筋 両足クロス 手と頭(A, 5K)
 - *マッカーラ・アーサナ
 - *伏臥位・両手頭の後ろ 背骨をゆする
 - ・足首クロス(A, 5K)
 - ・上体反らし、両手で足首持って反らす
 - *座位・前屈 両脚両手(A, 5K)
 - ・捻じり 肘と反対の膝(A, 5K)
 - ・開脚 膝曲げ肘と膝(A, 5K)
 - *仰臥位・シャバ・アーサナ
 - ・両膝立てて腰上げ 両手と腰(A, 5K)
 - ・両腕両脚あげて微振動、良き言葉の暗示
 - ・逆転のポーズ
 - *「真理への解放」・・・あなたがたの神性を忘れぬように

*呼吸法 ・カパーラ・パーティ 両鼻 10 R

片鼻 左 10 R、右 10 R

左から右 10 R、右から左 10 R

左から右、右から左 20 R

*聖音オーム 3 R

7.感想 八戸から小学生と高校生の娘さんの参加があり、明るく和やかな雰囲気でした。
可愛い咳払いに優しい笑いがひろがって、ほっとした空気につつまれました。