

## 青森ヨーガ療法ボランティア活動報告

青森 藤田せつ

- 1.日時 平成 27 年 4 月 3 日 (金) 10:00 ~11:30
- 2.場所 岩手県野田村 野田中学校グラウンド仮設住宅集会所
- 3.参加者 5名 (60代 70代)
- 4.ボランティア同行者 鈴木恵子 井澤範子 日景美紀 三上直樹
- 5.状況 今月から第1金曜日に変更になり先週に続いて行う事になりました。
- 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 仰臥位編を実習
  - \*仰臥位 速い動き
    - ・バンザイの状態から右手右足を合わせる (左手左足も) 10K  
クロスで合わせる 10K
    - ・股関節を意識して片足ずつ大きく回す 5R (逆まわしも)
  - \*座位
    - ・合蹠または足先前後にして膝押し (4方向) A (ン音 無音) (足先組み替えて)  
腰に手 A (ン音 無音) (足先組み替えて)
    - ・両足前に伸ばして足先をつかみ A 5K 緊張弛緩を意識  
手を横から上に上げてから足先をつかむ (呼吸を意識) A 5K 2R
  - \*立位
    - ・手を組んで上へ伸ばしていく・斜めにも・肘を折って引っ張り合い
    - ・肩甲骨を意識して肩肘を後ろへ 手を後ろで組んでより強く
    - ・片手ずつ大きく回す 5R 両手で 5R (逆まわしも)
    - ・ねじり 片手伸ばし反対片肘折ってねじる 5K
    - ・下肢 片足振る (股関節を意識して) 前後 左右 10K
  - \*仰臥位 シャバ・アーサナ (ゆるんでいくのを観察)
    - ・ねじり 片膝立てて反対の手で内側に A 5K
  - \*座位
    - ・ねこのポーズ 背骨を上下 2R 手先の向きを変えて 2R  
バランス 手足を水平に伸ばす (右手左足 右手右脚 逆も)
    - ・首への刺激 (正座で足首を床に押しつけながら)  
手を後頭部 額 側頭部において A (ン音 無音)
  - \*仰臥位
    - ・両膝立てて腰骨に上から手を置き腰を上げて A5K 足首つかんで 5K2R
    - ・逆転のポーズ 魚のポーズ 2R (緊張弛緩を意識)
    - ・両手両足を上げて微振動 (良きことばを唱えながら)
    - ・シャバ・アーサナ (少し長めにとる) 手足の指先を動かしてから起き上がる
  - \*呼吸法
    - ・速い呼吸片鼻ずつ 3R ゆっくりした両鼻呼吸で吸った長さの倍で吐いていく
    - ・目を閉じて昨日の事を思い出す (映画を見るように)
  - \*感想 股関節を意識して足を大きく回していた時「ヨーガのお蔭で痛みが無くなったのよ」と話してくださり役に立っているようでうれしく思いました。