

- ◆日時 2015年7月10日(金) 13:30~14:30
- ◆場所 陸前高田市 子育て支援センター
- ◆参加者 女性2名
- ◆ボランティア同行者 石川 照子 高橋 五百子

<状況> 梅雨といいながらお天気の良い日が続いています。気温も上昇中ですが、少し高台にあるセンターは窓を開け放つと心地よい風が通り抜け、涼しく感じます。外では草刈機の音が聞こえます。近くの仮設にお住いの方が仮設住人の方々が散歩するコースを、自主的に草刈りをしているそうです。今日もそれぞれに分かれて実習を始めました。

- ◆実習内容 血圧の計測、止息数の計測、聞き取り、アーサナ、呼吸法、瞑想

実習前後の生理的変化

| | 収縮期血圧 mm Hg (前/後) | 拡張期血圧 mm Hg (前/後) | 心拍数 (回/分) (前/後) | 皮膚温 (°C) (前/後) |
|-----|----------------------|----------------------|--------------------|-------------------|
| Aさん | 102/103 | 61/70 | 83/85 | -/- |
| Bさん | 128/111 | 86/91 | 87/87 | -/- |

- *今回は止息数を計測(秒) Aさん 14/11 (前/後)
Bさん 20/18 (前/後)

Aさん

仰臥位 手を当てての呼吸の意識化 お腹・胸・脇

- ★スークシュマヴィヤヤマ 足指、足の甲、足首のエクササイズ
- ★アイソメトリックブリッジングエクササイズ
両手でつま先をとる 内側からつま先を取る 片膝を両手で引き寄せる
- ★股関節を開いて足先を上下
- ★パヴァナムクタアーサナ

四つん這い★タイガーブリッジングエクササイズ

- ★片手片脚を伸ばしてのバランス
- ★片脚を上げて曲げ後方を見るねじり

座位 ★つま先でバランスをとり合掌

- ★両手背中で合掌
- ★背中での両手引き合い
- ★シャシャンカアーサナ

仰臥位 手を当てての呼吸の意識化 お腹、胸、脇

呼吸法 カパラバーティ スカプラーナーヤマ

瞑想 最近を振り返り、心の平静さを失わず対処できたこと、できなかったことを調べてください。

Bさん

仰臥位 シャヴァ・アーサナで心身を観察

- ☆ブリッジング・エクササイズ 片脚、片手タッチ交互 両手、両足タッチ (有音、無音)

☆ 〃 下半身のねじり（両膝を立て左右に倒す）（有音、無音）

☆両膝を立て両手は指を組んで頭の後ろへ、上体を起こす&バリエーション

座位

☆片脚開脚になり手と足先引き合う→伸ばしている脚へ前屈（左右）

☆片脚開脚になり、脇のぼし（左右）

☆片脚開脚になり、ねじり（左右）

☆片脚開脚になり、前屈

☆安定座でのねじり・アイソメトリック

シャヴァ・アサナで心身を観察

呼吸法

カパーラバーティ 片鼻で強く吐く（各10回） スカ・プラーナーヤーマ

瞑想 日常の中で心を平静にして対処できたこと、または出来なかったことが有りましたら調べてみて下さい

《実習者の感想》

*前は体に出来ている吹き出物が気になりましたが、今日は気持ちよく出来良かったです。

*股関節を動かすのが得意ではありませんが、今回左右の股関節の違いを感じました。

*瞑想のテーマから感じたことは無理をしなくなっている自分がいると思いました。

*瞑想で思い出したことは、子供の提案を素直に受け取ることができたことです。子供の優しい心を感じました。

《ヨーガ療法士の感想》

体操や呼吸法など自分に集中して行うことができているので、簡単な瞑想を取り入れていきたいと思っています。今回日常を振り返り、短いながらも思い出したことや感じたこととお話して下さいました。肉体はもちろんのこと、ヨーガの智慧をお伝えして、心もさらに健やかになっていただければと思いました。

◆日時 2015年7月24日(金) 13:30~14:30

◆場所 陸前高田市 子育て支援センター

◆参加者 女性2名

◆ボランティア同行者 石川 照子 高橋 五百子

<状況> 連日の暑さの中、沿岸の陸前高田も気温は上昇。途中に広がる田んぼの、青々とした光景が清々しかったです。小高い場所にあるセンターからは、震災後に復興した店舗が立ち並ぶエリアが見えます。その一角に、震災以前にあった「ブティック」が開店したそう。街の変化を感じました。

◆実習内容 血圧の計測、止息数の計測、聞き取り、アーサナ、呼吸法、瞑想

実習前後の生理的变化

| | 収縮期血圧 mm Hg (前/後) | 拡張期血圧 mm Hg (前/後) | 心拍数 (回/分) (前/後) | 止息数 (秒) (前/後) |
|-----|----------------------|----------------------|--------------------|------------------|
| Aさん | 108/113 | 63/67 | 88/87 | 14/13 |
| Bさん | 100/102 | 78/74 | 95/90 | 18/17 |

Aさん

- 仰臥位
- ・手を当てての呼吸の意識化 お腹
 - ・サハズアーサナ・ブリージングエクササイズ
 - ・スークシュマヴィヤヤーマ (足を上げて 足指前後屈伸・足首回し)
 - ・足を上げて左右に開閉、交差
 - ・パヴァナムクタアーサナ・アイソメトリック (頭下げたまま・頭も上げて)

うつ伏せ・ブジャングアーサナ (両手を離して・両手を広げて)

- ・シャラブアーサナ (アイソメトリックバージョンも含む)
- ・片手、片脚でのダヌルアーサナ
- ・タイガーブリージング
- ・ダヌルアーサナ
- ・猫の伸びのポーズ

座位

- ・シャシャンカアーサナ
- ・背中での両手引き合い

仰臥位

- ・両膝を立ててのねじり
- ・シャバアーサナ

呼吸法 アグニプラサーラナ、カバラバーティ、スカブラナーヤーマ

瞑想 最近を振り返り、幸福感を感じた時がありましたら、何に対してであったか考えてみましょう。

Bさん

仰臥位

- ・シャヴァ・アーサナで心身の意識化
- ・スークシュマ・ヴィヤヤーマ (つま先曲げ、足首倒し、足首回し、膝、股関節の緩め)
- ・ " " (手の平の開閉、手首曲げ、手首回し、肘の曲げ伸ばし)
- ・サハズ・アーサナ
- ・パヴァナムクタ・アーサナ&アイソメトリック
- ・ナビピタ・アーサナ・アイソメトリック&変化ポーズ
- ・両足首を上下に重ね押し合う&両膝を立て両足首を重ね押し合いながら伸ばして行く

立位

- ・ニー・ストレッチ・アイソメトリック・アーサナ&変化ポーズ
- ・パールシュバ・コナ・アーサナ&変化ポーズ数種

- ・アルダ・チャクラ・アーサナ・アイソメトリック
- ・パーダ・ハスタ・アーサナ・アイソメトリック
- ・ねじり
- ・シャヴァ・アーサナで心身の意識化

呼吸法 あ～音(下半身に響かせる) う～音(胴体、腕に) ん～(頭部に) 各2回
 一呼吸であ～・う～・ん～ 2回

瞑想 今日の動きの中から、身体の内側で何か気づいたこと、感じたことがありましたら調べてみて下さい

《実習者の感想》 ・体調は良好だが、呼吸が浅く感じる時がある。(止息数では本人が思うほど短くない) 弓のポーズがきいた。

・今日は頭痛があったり、体調が少し不良。実習が終わった後は清々しく気持ち良かった。

《ヨーガ療法士の感想》

体操、呼吸法、自分のペースでしっかりとされています。最近短い時間ですが瞑想も取り入れています。お二人ともうまく気づきを得ていると思います。例えば体の症状に一喜一憂するのではなく、客観的に見て対処することや、また症状がとても気になってしまうとき、「気になってしまう自分」を客観的に見ているなど、良い変化を感じます。

日常にも積極的にヨーガを取り入れているお二人なので、体操、呼吸法、更にヨーガの智慧を使い、健やかな日常を送ってほしいと思います。