

青森県ヨーガ療法ボランティア活動報告

青森 鈴木恵子

1. 日時 2015年8月11日(火) 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
3. 参加者 3名(40代~60代)、弘前より2名(20代、40代)
4. 同行者 藤田せつ、三上直樹、杉山純子
5. 状況 朝は晴れていて、残暑厳しくクーラーを効かせて迎えてくださいました。
運転してくださっている三上さんの奥様と娘さんが、夕方の花火を楽しみに同行され、ヨーガも初体験されました。
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 仰臥位編を実習
 - *アイソトニック・座位 両脚前に出して、足首前後左右 まわす 10Rずつ
膝を交互に引き寄せ伸ばす、開いて伸ばす 10Rずつ
捻じって両手後ろについて、顔を床に近づける 左右5Rずつ
 - ・仰臥位 片脚上げ下ろし、片膝曲げ捻じりと開き 10Rずつ
両膝曲げ 左右に倒す 5Rずつ
片膝曲げ伸ばし、両膝曲げ伸ばし 10Rずつ
 - ・伏臥位 両手ついて上体上げ下し、両腕両脚上げ下し 10R
頬杖をついて踵でお尻をたたく
- *マッカラアーサナ
- *伏臥位 上体反らし 2段階 5Kキープ
両足首持って反らし (A、5K)
- *仰臥位 両膝かかえて、片脚と両手 3種 (A、ウ音)
片脚と手 捻じりと開き (A、ウ音)
両脚組んで捻じり (A、5K)、お腹に両手を置き休み (5K意識化)
- *座位 捻じり、片膝立てて 肘と膝 (A、5K)
前屈、片膝曲げて3種 (A、5K)
開脚 指先もって 肘と膝 (A、5K)
体側 両手頭の後ろで組んで倒し 下の手と足先 (A、5K)
- *仰臥位 両手両脚上げて微振動(良き言葉を唱える)
逆転のポーズ、魚のポーズ
シャバアーサナ
- *呼吸法 スカ・プラーナヤーマ
- *集中 チャクラ(エネルギーセンター)に集中 7つのチャクラを下がって、
スシュムナー管(脊椎)を上がる 3R
- *両腕を上げ、横に卸す(深呼吸)

*オーム3R

7. 感想

いつも元気な笑い声で和ませてくださるFさんが、東京がえりで歩き疲れて、指が痙攣していたのですが、足先からのアイソトニックの動きをおこなっているうちに「治った、治った」と、楽しそうにしておられ嬉しくなりました。みな一生懸命で、速い呼吸がしっかり聞こえてきました。

弘前からのMさん親子も初体験で、集中して取り組んでくださり、「気持ちいい」と言ってくださいました。

Hさんは、参加者が少ないのを気にかけていただき、お忙しいスケジュールを縫っての参加でした。感謝です。