

ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 高橋五百子

日時： 2015年9月4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 村上里子

< 内容 >

- ・実習前後の血圧、心拍数、止息時間の計測、最近の様子や体調の聞き取り
- ・9、10月分のヨーガチェックカレンダーを配布
- ・ブリージング・エクササイズ&アイソメトリック・アーサナ D.R.T
- ・瞑想

実習前後の生理的变化

	収縮期血圧 mmHg(前/後)	拡張期血圧 mmHg(前/後)	心拍数(回/分) (前/後)	止息時間 (前/後)	8月自宅ヨーガ 実習回数
Aさん	116/101	86/74	82/78	18/18	6回
Bさん	120/115	72/73	83/91	17/19	12回

< 実習内容 >

< Aさん >

- 仰臥位** ・仰向けで自然呼吸と意識化呼吸を感じる
・サハズ・アーサナ (有音)
・両足を床から真上に上げておき、トウ・ベンディング(力を抜いて膝を曲げ休みを入れて)
・両膝の力を抜いて踵でお尻をトントン叩く
- 正座** ・ネック・ムーブメント (有音、無音)
・シャジャンカ・アーサナ・ブリージング (有音、無音)
・アルダ・カティ・アーサナ (有音、無音)
・ヴァクラ・アーサナ (有音、無音)
- 仰臥位** ・ねじり (片膝を立て反対の床に倒す) (有音、無音)

D.R.T

瞑想 ヨーガ療法を続けて気づけたこと、また、どのようになって行きたいなど思うことがありましたら調べてみて下さい

< Bさん > シャヴァ・アーサナ お腹に手を当てて自然呼吸、手の温かさを感じる。
胸に手を当てて自然呼吸、手の温かさ、鼓動を感じる。

*サハズ・アーサナ・ブリージングエクササイズ

