

## 青森県ヨーガ療法ボランティア活動報告

青森 藤田せつ

- 1.日時 2015年9月4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
- 3.参加者 3名(60代 70代 社協の方)
- 4.同行者 鈴木恵子、三上直樹、杉山純子(むつ市)
- 5.状況 今回も少人数でしたが和やかに始まりました。
- 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 座位編を実習後
  - \*仰臥位 腰を中心に揺らして安定させる
    - ・片膝立てて捻じりと開き(10R) ・両膝立てて捻じり(10R)
    - ・片脚上げて下す(10R) 左右の違いを観察
    - ・片膝抱え込んで上体も起こしA(有音ン~・無音)
    - ・片膝曲げて上げ、手と膝との押し合い A(有音ン~・無音)
    - ・片足先を両手でつかんで上げていく A(有音ン~・無音)
    - ・ねじり 片膝立てて膝と反対の手でA 膝戻して開いてA(有音ン~・無音)
    - ・後頭部に手、足首クロスの2点A(無音)
  - \*伏臥位 マッカラ・アーサナでリラックス
    - ・後頭部に手、足首クロスの2点A(5K)
    - ・反りのポーズ 両手を顔の横に置き肩甲骨に刺激を感じる所で5K 腕を伸ばして5K
    - ・足首つかんで上体・脚を上げていく
    - ・胸の横に手をついて上体を起こしてから座り込んで腰伸ばし
  - \*座位・片膝折って、伸ばした方の足先を片手でつかんでA(無音ン) 両手でA(無音ン)
    - ・脇伸ばし 片膝折って伸ばした脚の方へ伸ばした手と上体を倒していく(5K)
  - \*立位・手振り(力を抜いた手を後ろへ放り出す)
    - ・肩・肘を後ろに引きながら肩甲骨を締めていく
    - ・前屈 肘・膝を緩めながら上体を倒していき足先を掴んで頭を起こしA(有音ン 無音)
    - ・反り 腰に手A(有音ン)後頭部に手A(有音ン)2R 5Kの休みの後腰に手を置き反る 2R
- 仰臥位 ・シャバ・アーサナ
  - ・両膝立て骨盤に手を置き、腰を上げていく(A5K) ・足首掴んで腰胸を上げていく(5K)
  - ・逆転のポーズ
  - ・自転車こぎ(手足を動かしていく 逆まわしも)
  - ・毛管法(両手足を上げて揺らす 良き言葉を唱えながら)
- \*呼吸法 速い呼吸片鼻(10K 3R) ゆっくりの呼吸(ナーディ・シュッディ 3R)
  - パーミングを行って目を開ける
- \*感想 途中、腰ホカホカしてきた、汗ばんできたとの声を聞き集中しているように感じた。