

2015年9月25日 ヨーガ療法ボランティア報告

(指導) 赤川千佳子

(報告) 内田只子

(サポート、撮影) 伊藤さとみ 松村孝子



場所：宮城県岩沼市玉浦西集会所

時間：10:00~11:00

参加者：男性0名、女性7名、ボランティアスタッフ 高島紫さん 計8名

【実習内容】呼吸の意識化 お腹、胸、背中に手を当てて身体の“今”を感じてみました。



実習前に日頃の様子を聞き取る



アイソメトリック・・・座位



ストレッチ バスチモッタアーサ



立ちポーズ・・・足裏に意識を向けた後体重移動 前後 左右と大地との繋がりを感じる。

ブリージング・エクササイズ…アルダ・カティ・チャクラ・サーナ

アイソメトリック・・・立位のポーズ（有音・無音）呼吸の観察



シャバアーサナ・・・指先の緊張がほぐれ心地よさに眠るひとも…



### 【実習者の語りから】

《実習前》

Sさん・・・ 頭の後ろが重い。

Nさん・・・ 便秘ぎみ で水を飲むようにして、近くの施設を利用して歩いている。

Iさん・・・ 普段から運動しているので身体の調子は良いと思う。

Kさん・・・ 普通

I・Kさん・・・ 股関節の動きが悪かったが、教わったアーサナを自宅で実習していることで大分良くなった。

K・Yさん・・・ 普通

### 《実習後》

- \* 普段汗をかかないのに汗をかいた。
- \* 身体が熱くなった。
- \* 気持ちがよかった。眠くなった。
- \* 身体の状態が分かった。
- \* 身体がフワッと暖かくなった。
- \* 脈拍が 81 回から 66 回に変化した。夜は眠れるけど心配事が多くある。家に帰ると元に戻る。
- \* 良かったが普段から身体を動かしているからかわらなかった。

### 【ヨーガ療法士から】

実習者の皆さんは、早めに着てくださり赤川さんへの近況報告からはじまりました。身体の変化を嬉しそうに話されている方は自宅でも実行しているようです、その他の方々とも和やかにカンセリングがおこなわれていました。実習がはじまりを後ろから拝見させて頂き、なかなか緊張がほぐれない方やお休みのポーズで何度も手を動かす方もおりましたが最後のシャバアーサナでは指先がほぐれ、息抜きができた様子でした。アーサナ修了後、「今」の状態を語り始め、それぞれの感じ方に共感して 『そうそう』とかうなづく様子もありました。『同じ一時間なのにゆったりと時間がながれた』とも話されてもいました。

実習中は個々の今を感じるのが大切だと考えられますが、このように集い心身がゆったりとした仲間と語り合う時間に、暖かさを感じました。

### 【業務連絡等】

次回ボランティア予定： 10月23日（金） 10:00~11:00

参加予定： 佐藤美弥子 藤本純子 内田只子 伊藤さとみ

