

青森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10月2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：4名（70代、30代、40代）
4. ボランティア同行者：藤田せつ、三上清美、三上直樹、日影美紀
5. 状況：爆弾低気圧の影響を心配しつつ、弘前を出発したのですが、野田村に着いた時は涼しい秋風が心地よく感じられました。
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DVD仰臥位編を実習
 - *立位
 - ・腰回し（骨盤の状態を意識化）
 - ・かかとつま先上げ（20R）、かかと上げ両手上で（A、ア音）、腿上げ脚ふみ（50R）
 - ・スクワット（スロートレ、A、ウ音、2R）
 - ・体側 頭と手（A、ア音）、右腕上げ左に倒して5K（いずれも左右）
 - *シャバ・アーサナ
 - *仰臥位
 - ・前屈 片脚と手（A、ウ音、無音、2R、3種）
 - ・捻じり つま先と手 ねじりと開き、膝曲げて 捻じりと開き
 - *伏臥位
 - ・片脚上げ 5K、足首クロス（A、5K、左右）
 - ・上体反らし、片足持って反らす、両足持って反らす
 - *座位
 - ・片膝曲げ前屈（A、ウ音）、横倒し 5K、両脚指先もって（A、ウ音）
 - ・捻じり 片膝曲げ反対の肘と（A、5K）
 - *シャバ・アーサナ
 - *仰臥位
 - ・膝立て腰上げ 手と腰（A、5K、2R）
 - ・両手両脚上げて微振動 良き言葉を唱える
 - ・逆転のポーズ
 - *呼吸法
 - ・片鼻カパーラバーティ 10R、右から左 左から右 10Rずつ
 - *胸の中心に意識を向け、強い輝ける自己を意識して心音「オーム」3R

7. 感想：

いつも参加してくださるFさん、Hさんはいつも笑顔で歓迎して下さいます。励ましに行っているはずなのに、元気をもらってきます。初めて参加の社協の方は、脊椎湾曲があっても実習して下さり、「いつも動かさないところも動かせて、とても気持ちいいです。」と言って下さいました。感謝です。