

青森ヨーガ療法ボランティア活動報告

藤田せつ

- 1.日時 2015年11月6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集会所
- 3.参加者 5名(70代1名 60代3名 社協の方1名)
- 4.同行者 佐藤千賀子 日影美紀 三上直樹
- 5.状況 「予報に反して良いお天気ね」と参加者の声、そこへ久しぶりの方2名がやってきて話が弾みいい感じで始まりました。
- 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 DVD 座位編を実習
 - *仰臥位
 - ・シャバ・アーサナ お腹に手を置く、次に呼吸を意識してお腹の動きの変化を観察する
 - ・片手を上げ下す(有音ン・無音 2R) 呼吸と動きを連動させていく
 - ・片脚を上げ下す(有音ン・無音 2R) 反応も観察
 - ・両手両足を一緒に上げ下す(有音ン・無音)
 - ・両膝を抱え込み胸に近づけ、少し緩めて上体を起こしA(有音ン)
 - ・両手で片足先を掴み頭の方へ近づけてA(有音ン)
 - ・ねじり 片手で反対足先を掴み捻じってA(有音ン)手を持ち変えて開いてA(有音ン)
片膝の上に反対の脚をのせ、膝と手とで捻じるA(ン) 手を変えて開くA(ン)
 - *伏臥位
 - ・後頭部に手を置き足首クロスして2点A 5K
 - ・反り 顔の横に手を置き肘が浮かない所で上体反らす、その後腕を伸ばして反っていく
 - ・足首を掴んで吸いながら上体を起こし吐きながら足も上げていく
 - *座位
 - ・脚を開いて片膝浮かせ両手でその足先を掴みA(有音ン)
 - ・脇伸ばし 片脚を折って、上げた片手を上体と共に伸ばした脚の方へ倒す(有音ン)
 - ・両膝開いて立て足先を掴み、肘と膝との2点A(有音ン)
 - *立位
 - ・指からめて上げて伸ばしていく、斜めへ、後ろへ(有音ン)
 - ・腰押し 軽く反る 腰に手A 2R もう一度反り変化を観る
 - *仰臥位
 - ・シャバ・アーサナ ・逆転のポーズ ・片逆立ち・両手両足を上げて微振動
 - *呼吸法 ・速い呼吸・片鼻10回 3R
 - ・ゆっくりな呼吸 両鼻で吸った倍で吐いていく
 - *瞑想 最近気になった出来事、そしてそれを自分がどう見ていたかを観ていく
 - *感想 人数じゃないと思ってやってきたけれど、増えるとうれしいですね。