

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12月4日(金) 午前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 6名(50代、60代、社協2名20代)
- 4.ボランティア同行者 藤田せつ、三上直樹、日影美紀(八戸)、杉山純子(むつ)
- 5.状況 弘前からの山越えは雪でした。野田村は風が冷たく厳しい日ですが、仮設以外の方も参加してくださいました。
- 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
 - *座位・合せき 膝と腿(A, ム音)
 - ・両手組んで上、横、前(A, ム音、2R)
 - ・首 前後左右、ねじり(手と頭、A, ム音)
 - ・体側のばし
 - *立位・かかと爪先上げ10R, かかと上げ両手上で(A, ウ音)
 - ・前倒し中腰指先もって(A, u音)、腰に手を当て(A, ウ音)、横から頭にて(A, ウ音)
(正座で体の裡の変化を感じる)
 - *シャバ・アーサナ
 - *仰臥位・両膝抱えて(A, ウ音)、片膝抱えて(A, ウ音、無音)
 - ・片脚上げ指先もって(A, ウ音)
 - ・捻じりと開き・・・足先と手、ひざ曲げ 手と腿(A, 5K、)
 - *伏臥位・マッカラ・アーサナ
 - ・両膝曲げて揺らす
 - ・背筋 頭と手、足首クロス(A, 5K)
 - ・上体反らし、2段階 2R、
 - ・右手で左足首持って反らし(A, 5K)
 - *仰臥位・両膝抱える
 - ・両手両脚を上げて微振動
 - *呼吸法・カパーラ・バーディ(片鼻づつ10R、左から右10R右から左10R、左右往復20R)
 - ・ナーディ・シュッディ 3R
 - *全ての人の幸せを祈る言葉を唱和
- 7.感想 体調悪くしておられた方が、半年ぶりに顔を見せてくださり、明るいお顔で実習されていたのでホッとしました。ほかの方も片鼻呼吸の音も強くとてもお元気でした。3月までと思うと寂しい気もしますが、その時まで大切に向き合いたいと思います。