青森ヨーガ療法ボランティア活動報告

青森　藤田せつ

1.日時　2016年1月8日（金）10：30～12：00
2.場所　岩手県野田村野田中学校グランド仮設住宅集会所
3.参加者　5名（60～70代4名　社協の方1名）
4.ボランティア同行者　鈴木恵子　日影美紀(八戸)　三上直樹
5.状況　療法士の一人がお子さんを連れてきて会場の雰囲気がとても和やかになりました
6.内容　　AM（アイソメトリック）AT（アイソトニック）R(回数)　K（呼吸）

＊アイソメトリックDVD座位編を実習

＊仰臥位

・お腹に手を置きリラックス　呼吸を意識しお腹の動きの変化を観察
・両手を上げ下ろし(3R　ン音)　・両足を上げ下ろし(3R　ン音)
・バンザイの姿勢から両手足を上げ下ろし（3R　ン音）
・両膝抱えてA
・上体起こして片膝抱え（AM　3R）
・片膝立てて浮かし内側に倒した(ねじり)後外側へ倒し開く（AT　5R）
・片膝と反対の手でねじり（AM　5K）
・バンザイで掌重ね足首もクロスして上体脚を軽く浮かせる（AM　5K）
・両足上げて開閉　(AT　6R)

＊伏臥位

・後頭部で手を組み足首クロスして(AM　5K)
・顔の横に手を置き上体を胸から反らす
・肘を伸ばして反れるところまで反る
・座り込んで腰伸ばし

＊座位　足の指の刺激　指先縮める　縮めて伸ばす　縮めた指を上下（各10K）

＊立位　両手指からめて上げ伸ばす　左右に倒す
前屈　両手を横から上へあげ前へ倒していき足先をつかむ（AM　ン音）

＊仰臥位　両脚閉じて膝を立て骨盤に手を置き腰を上げる（AM　ン音）
足首を掴んで腰を上げる　　逆転のポーズ　　魚のポーズ
両手足上げて微振動（良き言葉を唱えて）

＊呼吸法　速い呼吸　片鼻10K　3R
ゆっくりな呼吸　両鼻で吸った倍の長さで吐く

＊瞑想　この1年気を付ける言葉・行為を決める

＊感想　いろんな催しに参加してきたけど最後まで続いたのはこれだけ、だって体にいいものとおっしゃってた人がいました。お役に立てたかなとちょっとうれしく思いました。