

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 2016年2月5日(金) 午前10:30~12:00
- 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1名40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)
- 5.状況 立春らしく心地よい風に迎えられました。
- 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
 - *座位 膝を立て足指を強く握る、10K、3R,
握ったまま指先を上下 20R、指先開閉 10R、床で開閉 10R
両脚を前に伸ばし甲を強く伸ばす 3R
 - *立位 片脚立ち 片脚曲げ10K、膝の後で手を組み(Aウ音)、指先もって(Aウ音)
 - ・横倒し 手と頭(Aウ音)、倒して5K
 - ・前倒し 上体を倒して前後に揺れる2R、指先もって(Aウ音)
 - ・後ろ反り 腰と手(Aウ音)、頭と手(Aウ音)、後ろ反り(5K, 2R)
 - *正座 体の内側を意識化
 - *シャバアーサナ 呼吸、鼓動、脈拍、血流を意識
 - *仰臥位・両膝抱えて揺れる
 - ・片脚 (A, ム音、無音)、2種
 - ・片脚 捻じりと開き(Aム音)、膝曲げ捻じり(A5K)
 - *伏臥位・背筋 足首クロス(A5K)
 - ・両手で体を支えて、片膝曲げ 上体反らし(5K)
 - ・両手で足首持って反らす(A5K)
 - *仰臥位・膝抱えて(A5K)、両足先両手で持って(A5K)、合せき(A5K)、
 - ・両腕両脚上げて微振動(良き言葉を唱える)
 - ・逆転のポーズ
 - *呼吸法 両鼻カバーラバーディ 10R
片鼻アヌロマヴィロマ 10Rづつ、右から左、左から右 10Rづつ
 - *合掌 オーム 3R
- 7・感想 テーブルはお茶菓子でにぎわって、あと一回を惜しむように、立ちがたい雰囲気でした。仮設を出られる方は引越しの様々なわずらわしさ、新しい生活への不安など口にされましたが、「いやなことは見ないで、笑ってればいいわね。」と弾けるような笑い声が心に残りました。来月は今まで参加された方に声掛けをして食事会を開くこととなりました。