

【日 時】 2013年10月12日(土) 13:30~15:00

【場 所】 北幹線応急仮設住宅 南集会所

【実施者】 今村幸子

【参加者】 女性 4名

【状 況】

収穫の秋、稲穂もたわわに実り、梨・リンゴ・ブドウ・柿、くだもの産地の福島です。

浜で生活されていた、浪江町の皆様もおいしい果物をいっぱい食べているよと会話が弾みます。浪江にいたときは、さんまを箱ごと求めて様々なお料理で食べていた。お刺身から焼いたり煮たりと、今に思うと本当に贅沢な食生活だったね、と思い出されています。

【ヨーガ指導】

*お腹から響きわたるように、む一音3回=両手腹部に触れて体内の動き(ヴァーユ)

観察(今の自分を呼吸の動きでジーとみている。外に気持ちを向けず内側に)3分

*上肢下肢のアイソメトリックス・・・有音1回~む音2回

(ブリージング・エクササイズ)

=両手の押し・引っ張る・左右の力…スローハンドインアンドアウトトレーニング

=握り手と平手で上下左右のアイソメトリックス・・・手首回し

=後ろ手で押し合う・からめて払いあうスローハンドインアンドアウトトレーニング

(スローアーサナブリージング・トレーニング) 有音1回~無音1回

=両膝安楽座、両手でアイソメトリックス…バタフライ

=両手後ろ手で、シャシャンカアーサナ・・・

=正座で…スロースプタバヴェラアーサナ・ブリージング

=ねじり…スローアルダマッエンドラアーサナブリージング

=片足伸ばしでの…スローヴジャンガアーサナブリージング

シャバーアーサナ…呼吸観察しながら休んでいるひととき7分

*呼吸法

側臥位で10回の呼吸観察

両膝抱えて10回の呼吸、その後両足伸ばして10回の腹部意識・・・呼吸観察

正座で、自然呼吸から、心の音(ソーハン)の呼吸・・・瞑想3分

実習者の感想

ゆっくり、集中できた。

胃腸の調子が悪いので、気を付けている。ストレスが多く食事がゆっくりとれない

いつも、眠くなってしまう。

体をよく感じている。

実施者感想

お会いするごとに、穏やかに生活されているようだ。それぞれの家庭環境で、大変さをあまり出さず、

ヨーガをしているときは、集中されている。YIC講座がありヨーガ療法学会理事長直接のヨーガ療法実習できることを話してみた資料もお渡ししてみたが参加のご様子はない。