

富岡町借り上げ居住者さくらサロン・ヨーガ療法ボランティア活動報告

今村幸子

【日時】 2013年10月16日(水) 13:30~15:00

【場所】 富岡町借り上げ居住者さくらサロン

【実施者】 今村幸子

【参加者】 女性3名・

【状況】 さくらサロンを管理している女性3名参加、大型台風で、各地で被害状況をテレビで報道されている。福島市内は、雨は降り続けていたが、午後から、天気予報通り小雨になった。皆さんと被害がないので安心できました。ヨーガが終了する3時ころにはいろいろに現れている雲間から空高く真っ青な青空が見えて、4人で感動してしまいました。

シャバーアーサナの状態で、流れる雲と青空を見ながらしばらくの間天空に舞いました。

指導内容

- ◎ 声を響きだすことで、あー音は口と鼻から出ていく。うー音もすぼめた口で少し長く出している。むー音は、口を閉じてもっとながーく吐きだしていますね。
ながーく吐きながら、長生きしましょう。[笑顔で頷いてくださる]
- ◎ 両手を腹部、背部・胸部・頭部を触れて、体内からの動き(ヨーガの教科書には、現われては、去っていく)この動きを、ジーと観察するひととき。「5分間の集中」
<動作後は、体内のあらわれる反応を意識すること。>
<押す・ひく・抗うなどの力は、半分以下の力を出せるように、しっかりと筋力強化できることを話す。>
- ◎ 背中をしなやかに、うー音でそらす=むー音で背中丸く(3回)
- ◎ ネックローテーション(アイソメトリック)=2回
- ◎ スローヴァクラ・アーサナ・ブリージング・トレーニング=左右2回
- ◎ スローアルダウシュトラ・アーサナ・ブリージング・トレーニング=2回
- ◎ スローアルダ・マッエンドラ・アーサナ・ブリージング・トレーニング
- ◎ スロースプタバジュラ・アーサナ・ブリージング・トレーニング
- ◎ シティラ・マッカラ・アーサナ=10回の呼吸観察

シャバーアーサナ

クイックリラクゼーションテクニック=10分間(青空の中へ)

呼吸法

側臥位からゆっくり正座(この時の体からの反能をよく意識していただく)1分瞑想

- ◎ ナーディシュッテーパーナヤーマ=5回
- ◎ ブラマリー=5回・・・眉間集中しながら、吸う・吐く of 自然呼吸観察=3分

参加者の声

月1回ヨーガ療法を体験し、呼吸観察がしていけるようになった。

静かな時間を作れていい。

横になり、台風一過後の青空を見ながら、身も心もすっきりした。

実施者の感想

台風が近づいていたので、伺うことができないかなと思った。

富岡町の方々が集うサロンを3人で管理されている。富岡の想いでの写真、折り紙で作った作品、芸能人やいろんな方が訪ねてくれた時の写真など、ヨーガ終了後に、お話を伺う。元気なご様子が伺われます。