

北幹線応急仮設住宅における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27日(日) 13:30~15:00

【場 所】 北幹線応急仮設住宅 南集会所

【参加者】 3名(女性)

【実施者】 今村幸子

状況 台風が次々と日本列島に近づき、どんよりとした天気が続いていました。今日は太陽が輝き、吾妻山の紅葉は遠くからでも輝いて見えます。スカイラインも無料なので、たくさんの方が紅葉見物に出かけたことと思います。仮設では、3名いつも参加して下さる方が集まりました。ヨーガ療法のこと、説明をさせていただきました。

伝統のあるヨーガから、健康維持のためにアレンジされている、自分で出来るヨーガを今日も伝えることを話しました。

指導内容

くあうんの響き 3回で、吐く息の長さを調べました。またムー音で出すともっとながく吐きだしていることを感じとる。ゆっくりながく吐き出すことは、副交感神経優位になることを伝えた。>=<両手、腹部・腰部・体側部・肩・後頭部、ひたい・胸・みぞおち・下腹部等に触れて、体内で現れる風(ヴァーユ)をじーっと感じとり、5分ほど、今座っている自分を距離を置いてみている(客観視)>

*腕の筋力強化(有音1~無音2)

(アイソメトリック・ハンズ・ストレッチ)=指先・手のひら=押し合う・ひきあう

*肘から肩までに負荷をかける (アイソメトリック・エルボー・ベンディング)

(アイソメトリック・シャシャンカ・アーサナ・ブリージング・エクササイズ)

(アイソメトリック・スプタ・バジュラ・アーサナ・ブリージング)

*立居=(アイソメトリック・アングル・ストレッチ)

(アイソメトリック・パーダハスタ・アーサナ)

シャバーアーサナ

*両手腹部にのせて、腹部の動き観察(あ音3回~無音3回)響きを感じる。

脳を休ませる深いリラックスを観察...10分

呼吸法 1対2、ナーディショウダン(10回)=自然呼吸観察しながら、3分間瞑想

<感想>

人間5蔵説の解説は、興味を持たれていた。途中、桑折地区の仮設自治会長様が来られて、各仮設住宅の件で打合せ会がある。お久しぶりにお会いしたので、ご挨拶。

それから、いつも参加されていた方も、相馬へ引っ越しされるとのことで、今回でおわかれとなる。相馬でのボランティア活動も紹介した。

いつまでも、ここに居住できないので、住めるところを探して、相馬市や新地町へと移動するようになるとの話をお聞きした。ここにいる間は、伺うことお約束をした。