

北幹線応急仮設住宅におけるヨガ療法ボランティア 活動報告

今村幸子

【日 時】 2013年11月24日(日) 13:30~15:00

【場 所】 北幹線応急仮設住宅 南集会所

【参加者】 4名(女性)

【実施者】 今村幸子

状況 初冬の気配が、仮設のまわりに感じます。小さな箱庭に作られている花々も、寒そうに感じます。外に出ている方の姿も見えません。

何時もご参加の4名の方、楽しく近況を話されています。

浪江に戻るくねくね曲がる道路は、怖いね、早めに出かけて戻ってくるの。[相馬市に家を作っている方)、ヨガには、なるだけ参加するね。[うれしい言葉です]

指導内容

【指導内容】

- * 鼻腔に響きを感じながら、んーの有音3回
- * 両手・腹部・体側部・肩・後頭部・前面の体壁部・背面部・下腹部・太ももと触れて、両手に感じる感覚を感じながら、体内のあらわれては消えていく動きを、ジーと観察。
- * 手足の温かさ、冷たいなど感じてね、ハートあったかいね。[笑顔でうなずく]
- * 動作と呼吸を意識しながら、運動器官である手・足を使い負荷(アイソメトリック)をかけ、身体の筋肉強化/緊張と弛緩の刺激(動作後体内の反応で、今の身体から疲れているのか、感情はどうなのか、それとスッキリしている気分なのか)観察することで脳トレにもなることを伝える。また鼻から有音を出すことで、鼻腔(副鼻腔)の浄化、臭覚器官(脳神経)までの刺激になり、記憶力アップになる。効果のあるヨガ療法であることを話した。

1) アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ

- ・ハンズストレッチ(有音1・無音2)
- ・タイガーブリージング(同じ)
- ・シャシャンカ。アーサナ(同じ)

2) アイソメトリック・スークシュマ・ヴィヤヤーマ

- ・ニークランチ(同じ)
- ・ヒップ・ローテーション(同じ)

3) アイソメトリック・アーサナ・ブリージング

- ・アルダウシュトラ(同じ)
- ・ヨーガムドラー(同じ)
- ・アルダ・マッチンドラ(左右・おなじ)

4) シティラ・マッカー(5呼吸お休み・自然呼吸・お腹の動き意識)深い呼吸に変わり

リラックス状態体験

側臥位になり、有音で5回呼吸取りながら、リラックス継続

5) シャバーアーサナ

両手腹部にのせて、自然呼吸から、意識して腹部膨らませ、ゆっくりながーく吐く、(10呼吸)、続けてむー音3回響かせる。休んでいく身体を感じながら、(10分間休む)

呼吸法

*ナディーソダン (3セット)

体内に流れる気をコントロールし、1対2の割合で吐く方をながーく行う

(血中酸素濃度が上がる、活性酸素を増やさないようにできる)

*ブラーマリ (3回) 頭部へ広がる響き体験

瞑想

余韻を感じながら、眉間集中続けることで、夜眠れるようになります。(メラトニンという物質)が出てくるように、3分間

<感想>

*仕事の疲れ、ストレスを感じているのかな。ヨガを行うと眠くなり、とろーとなる。でも終わった後は、すっきりだ。

*仮設の部屋でも、時々しているので、一緒に行うときは、より集中している気がする。

<実施者感想>

動作も呼吸も体験が多くなれば、自然と目を閉じ集中されている。

体からの反応も、お声かけるとここに感じる。左右違う。など体感をつかんでおられる。

自分で自分の今が気づき、つらい時や大変な時ほど、早く自分を整えようとできるようになりますので、日々継続しましょう。また次回お会いしましょう。