

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12月7日(土) 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)小学生3名(女子1名・男子2名)
【実施者】 今村幸子
【状 況】

師走に入り、今年も仮設でこんな状態で終わるのかな、先々どんな状況になるかわからないが、何とか自分たちで生活していく知恵を出し合って行こうね。家族がバラバラになってから、とても考えるようになったよ。そんな言葉を交わしながら、3人で話されています。脇でじっとお聞きしました。

【ヨーガ指導内容】

*鼻腔に響きわたるように、ムー音3回

*両手、腹部・体側部・肩・後頭部・ほほ・前面の体壁部・背面部・下腹部・太ももに触れ、座っている今の体からの動き、現れては消えていく動きをじっと観察(3~5分)[毎度継続して行っていただいていますと、60回ほどの自然呼吸を繰り返しておりますので、落ち着いて集中されている、とても心地よいひと時と感じておられる様子です。]

*本日の天気は、ほどほど温かく、手足もつめたくない。でもこたつに入り背中丸くなりがちですね。背中すっきりさせましょう。

1) 1) アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ
・シャシャンカ。アーサナ(有音で3回)

ここで、時々参加される方のお孫さん3名(小学性3・4年生)参加
・タイガーブリージング(同じ)

2) アイソメトリック・スークシュマ・ヴィヤヤーマ
・フル・バタフライ(同じ)
・リストジョイント・ローテーション(同じ)
・エルボーベンディング(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)
・セツパンダ・アーサナ(同じ)

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、ゆっくり吐く、(10呼吸)、
続けてムー音3回響かせる。休んでいく身体を感じながら、(3分間休む)

呼吸法

*ナディーソダン (3セット) 音頭を取りながら

体内に流れる気をコントロールし、1対2の割合でゆっくり吐く (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、1分間(子供達時々目を開けてまた閉じて、ニコッと笑顔)

<感想>

途中から、子供たちが入り、にぎやかになりましたが、ヨーガをやるよと元気になるよ。一
緒にやろうと呼びかけました。3人ともしっかりと右だよ、左だよと注意しながら、おば
あちゃんの顔を見ながらにこにこ楽しんで行いました。

他県で生活している孫さんたちで、おばあちゃんとこんな楽しいひと時を過ごせたこと
はよい思い出になることでしょう。

今回は、お正月が近いので、1月に来てくださいとのこと1月11日伺うことにします。

