

## 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12月18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6名・

【状況】 さくらサロンを管理している女性4名、福島市内の女性1名、借り上げ居住者1名の参加、日・月曜と2日にかけて、大嵐と雪が降り積もり、一段と寒い日が続いていたが、今日は太陽が輝きほっとした午後です。

狭い部屋ながらなんとか4人が座れる状態にして待っていただきました。途中2人の方が参加されて、集中しながら負荷をかけ、有音・無音の響きを出しながら、温かくなっていく体、ゆっくりの呼吸を実感されています。自分だけが現れてくる微妙な反応を感じたり顔かれています。

### 【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)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

\*ほどほど温かく、手足もつめたくない。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

・ハンズ・ストレッチブリージング・エクササイズ(有音で3回)

<ここで、借り上げ居住の方1名参加。ヨーガできる日と思い来たとのこと>

・シャシャンカ・アーサナブリージング(同じ)

・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)

<福島市内の女性参加>友人に会いに来た。

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

6人が何とか横になれた、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(呼吸を意識し続ける)

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)が出てくるようになります。3分間自分でも継続してくださいと話す。

#### 【体験者感想】

ヨーガでこんなに温かくなり、ゆったりして気持ちがすっきりした。

呼吸と動きの合わせ方もだいぶ慣れてきました。の声

#### 【実施者感想】

にこにこ会話されています。継続して伺っていますのでうちとけてくださいます。

手作りでお地藏様を作り、それぞれの顔立ちでほほえましい笑顔が5体飾ってあります。

作り方をお話ししていただきました。新聞紙にのりなど混ぜていろいろ工夫して小さなビ  
ンに貼り付けた、顔づくりが面白く楽しかったと語っていただきました。

借上げ居住者の富岡の方々サロンに来たとき、楽しめるようお部屋を飾られ、女性の  
皆さんが楽しく働いておられます。よい新年をお迎えくださいね、来年1月15日伺うこ  
と約束しました。