

福島市北幹線仮設住宅ヨガ療法ボランティア活動報告

記録 渡辺 さつき

【日時】 2014年1月26日(日) 13:30～15:00

【場所】 福島市北幹線仮設住宅 南集会所

【実施者】 渡辺 さつき

【参加者】 女性 6名

【状況】 参加者はほぼ同じ顔ぶれ。

1時過ぎには皆さん集合し、マットと座布団を敷き各自歓談。

予定より早く集まったので、一時半より早く開始。

- 【指導内容】
- ・自然呼吸の観察
 - ・ハンズイン・アウト・ブリージング
 - ・スークシュマ・ヴィヤヤーマ アンクルベンディング、アンクルクランク
 - ・後頭部を両手を組んで押す。アイソメトリック(有音2回、無音2回)
 - ・両手を後ろに回しアイソメトリック(有音2回、無音2回)
 - ・両足先と両指先で引き合うアイソメトリック(有音2回、無音2回)
 - ・ストレイト・レッグ・レイジング・アイソメトリック
座位 膝を立て、右足首を左足首の上に乗せ押し合う。
反対側も同様に行う。(有音2回無音2回)
 - ・バカラ・アーサナ・アイソメトリック
左右各(有音2回、無音2回)
 - ・アルダ・チャクラ・アーサナ・アイソメトリック
(有音2回、無音2回)
 - ・ニー・ストレッチ・アイソメトリック
 - ・マカラ・アーサナ
 - ・仰向け、右膝を曲げて上げ右の平で押す。左も同様に行う。

(有音2回、無音2回)

- ・セツバンダ・アーサナ(有音2回、無音1回)
- ・シャバ・アーサナ
- ・呼吸法 スカ・プラーナーヤーマ
両鼻カパーラ・バーティ
ナーディ・シュッディ
ブラーマリー

【感想】

<参加者>

- ・体がスッキリした。
- ・最後の方で眠気を感じた。
- ・心地が良い脱力感を感じられた。
- ・片鼻ずつの呼吸法をしたら鼻がスッキリした。
- ・ゆっくりとした呼吸が気持ちよかった。

<実施者>

- ・呼吸の観察では、呼吸とお腹、腰、脇腹、胸、背中、肩の動きに集中して貰いました。今ここにある自分。
- ・皆さん、目を閉じて行うことに抵抗なく行っていて、集中しておられました。
- ・ご自分の呼吸、動き、心に意識を集中して頂くようにしました。
- ・穏やかな、ゆったりとした時間を感じながら活動できたと思います。