

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】 2014年2月8日(土) 13:30~15:00

【場 所】 北幹線応急仮設住宅 南集会所

【参加者】 5名(女性)

【実施者】 今村幸子

状況 いつも参加して下さる方3名、東京に在住の方1名(妹)、時々参加されている方1名が集まりました。本日は寒い日です、日本列島雪で真っ白と報道されています。年に2回くらい雪が降るところだった浜通りの皆さんは、私が車で来ることで大丈夫なのかと心配して下さる。とても元気な方々で、手製で作ったマフラーの作り方を教え合ったり、オリンピック開催のソチでの開会式の話で盛り上がっています。

15分過ぎたころ、ヨーガやりましょうと声掛けしました。

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

<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、今座っている自分をみている(客観視)5分間

*スロー・スークシュマバイヤヤーマ・トレーニング(両手・両足での動き中心・3回)

*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・ネック・ローテーションスロートレイニング)

*立居=(アイソメトリック・ウエスト・ローテーションスロートレイニング)

(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、動作した体からの反応を観察、3分間瞑想

<体験者の感想>終了後、「有音を発しながら、動作をし、身体からの反応を観察していると、静かにしていただける自分を感じられる」ほっとした気分だね。

<感想>ヨーガ療法の効果も伝え、自分の身体を観察するひとときを作れるように、継続

していればこそ、日常生活に活かせることを受け入れてくださいます。

皮膚温度測定 (室内温度 20℃)

氏名	ヨーガ療法開始前	実施後
Aさん	19.5℃	32℃
Bさん	30℃	33℃
Cさん	32℃	34℃
Dさん	20℃	34℃
Eさん	30℃	35℃

寒い一日でした。両手も両足も冷たく、スロー・スークシュマバイヤーマ・テクニックで手・足が温かくなることを実感しました。