

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23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

大雪ののちも寒さが続き、仮設住宅のまわりも残雪がたくさん残っています。ひっそりとして、外に出ている方はいません。

雪をかき分け、集会所に行きました。4名の女性の方々が待っていてくださいました。

以前に参加したことがありますという方2名といつも参加くださる方2名です。

足場がとても悪いので、しっかりした足にしましょう。と声掛け始めました。

「指導内容の説明」

両手の平で腹部・側面・肩・胸の前後等に触れて、体内に現れる自然呼吸運動を意識し、自己チックして集中する。

雪片付けをして、疲れてはいませんかの声に、腰が痛い1名、左ひざが悪い、肩こりだ2名と今の状態を話してくださいました。(アセスメント YTA)

両手と足を使って、しっかりした筋肉をつけましょう。

\* 食物鞆におけるアセスメント (YTC)

体の動きをすべて指示、動きに合わせて有音~無音(脳刺激を考慮して随時移行した)

姿勢の保持と同時に腹部で自然呼吸を意識してもらおう(バイオフィードバック)呼吸が落ち行くと、血圧・血流・神経・筋肉の変化が体内で落ちついてくることを話す。

(有音1~無音1)

- 1) アイソメトリック・トウ・ベンディング (スロー・トレーニング)
- 2) アイソメトリック・ニー・ベンディング (スロー・トレーニング)
- 3) アイソメトリック・ハーフ・バタフライ (スロー・トレーニング)
- 4) アイソメトリック・ハンド・イン・アンド・ブリージング (スロー・トレーニング)
- 5) アイソメトリック・ハンド・ストレッチ・ブリージング (スロー・トレーニング)
- 6) アイソメトリック・アルダ・マッエンドラ・アーサナブリージング (スロー・トレーニング)
- 7) アイソメトリック・アルダウシュトラ・アーサナブリージング (スロー・

トレーニング)

8) アイソメトリック・スプタ・バジュラ・アーサナ・アーサナブリージング  
(スロー・トレーニング)

シャバーアーサナ

仰臥位で、両手腹部に触れて、呼吸観察、何かが浮かんできてもそれを流し  
また呼吸に集中しましょう。脳がゆったりと休んでいることを感じていきま  
す。(5分)

呼吸法・生気鞘アセスメント (YTC)

呼吸器系エクササイズ

- ① 自動的な呼吸を意識的にコントロールする呼吸 (自律神経、視床下部に有効)  
安楽座になり、吐くことで腹部がへこみ、吸うことで膨らむ。腹部をよく意  
識して呼吸観察。

右手の親指を使い、片鼻 [右で吸う、左で吐く] スーリャーベダナー 3回

「左で吐き、右で吸う」チャンドラベダナー 3回

{右で吸うこと、左で吐くことで鼻腔の違いを感じる。 (反対も)}

右脳、左脳への刺激が、頭をすっきりさせることができる}

ナシカムドラーの手で、ナーディショーダンナー 5回

{ヨーガの呼吸法では、効果のある基本の呼吸である。落ち着きたいときゆ  
っくり実習してください。と話した}

ブラマリー 3回 {口腔から頭部まで響くのを感じて広がり意識しましょう。}

瞑想=認知の誤りを修正することにつながる。

ムー音を発した後、眉間を意識し、自然に現れる呼吸のリズムを観察し、今  
の自分を見つづけている・3分

<実施者の感想>

久しぶりにヨーガ療法を行い、心地よい刺激を感じた。

疲れた体が、よくわかりゆったりリラックスできました。

意識しながらすることで脳トレになるのですね

<指導者の感想>

残雪を片づけたりする毎日なので、とにかく疲れたという言葉が出されてい  
ます。

寒さが身に染みる、早く春の季節になってと願います。