

浪江町 北幹線第一応急仮設ヨーガボランティア活動報告

日 時： H26年3月23日 PM1:30~3:00

場 所： 北幹線第一応急仮設 南集会所

参加者： 4名 女性

実施者：報告者： 斎藤節子

状況報告： 伺ったときはすでに部屋の暖房、マット・座布団の準備は整っていて、今日お墓参りされる方も居るかと思うので、参加人数は少ないかもしれませんが、話されておりましたが結果4名の方が参加されました。

Y T A： 午前中お仕事されて参加の方は、肩と首に痛みが感じられると話され、また今日が初めての方が、お友達にお誘いを受けて参加された方もいたので、初めに ゆっくり呼吸に動きを合わせた動きで、今の呼吸に意識を向けましょう。動きは、ゆっくり負荷をかけたり、リラックスを感じたりするヨーガです。負荷の力は最大の半分以下でいいですよ。その時のご自分を意識してみましよう。そして今の自分にたくさんの気づきをしていきましょう。

実施内容

Y T C： 座法は正座かあぐらになって最初は手の平ももの上、自然の呼吸に意識を向け今の呼吸を感じます。

部位は太腿・胴回り・腋の下・胸、最後に手の平をお腹に（バイオ・フィードバック）

・立位 スロー・ハンヂ・イン・アウト・トレーニング

有音 左右 各1回

アイソメトリック・アルダカティ・チャクラ・アーサナB r（スロー・トレーニング）

有音 左右 各1回

スロー・ウエスト・ローテーション・アイソメトリック

左右前後 有音 各1回

・座位 スロー・スークシュマ・ヴィヤヤーマ・トレーニング

アングル・ベンディング 前後無音 各3回

アングル・ローテーション 左右無音 各3回

アングル・クランク・アイソメトリック 前後上下 各1回

アイソメトリック・パシチマ・ターナ・アーサナ・B r

有音・無音 各1回

アイソメトリック・ヴァクラ・アーサナ・B r

有音 左右 各1回

ネック・ムーブメント・スロー・スークシュマ・ヴィヤヤーマ・トレーニング

前後左右 無音 各1回

- ・仰向け スロー・インスタント・リラクゼーション・トレーニング
 声掛けをしながら行い、緊張と弛緩を感じる。睡魔とのたたかいの方も・・・
 アイソメトリック・マツツイ・アーサナ・B r・スロー・トレーニング
 無音各1回を緊張とリラックスで今の自分を感じる。
 アイソメトリック・パヴァナムクタ・アーサナ・B r
 両膝のバリエーション 有音で1回
- ・うつ伏せ マッカーラ・アーサナになり、お腹の呼吸を感じつつリラックス
 アイソメトリック・シャラブ・アーサナ・B r
 有音・無音 各1回
 アイソメトリック・ダヌル・アーサナ・B r
 無音で2回 足先をつかめる方
 無音で2回 左右の足首重ねての方
- ・呼吸法
 始めは、手の平お腹にあて今の呼吸に意識を向ける。
 ナーシカムドラーで アヌロマ・ヴィロマ 合図があるまで
 〃 チャンドラ・アヌロマ・ヴィロマ 合図があるまで
- ・参加された方のコメント：
 : 始まる前の痛みはなくなりました。 体が軽く感じる。
 ヨーガのイメージが変わった。 肩凝りがなくなった。
 C C C : 皆さんに笑顔が一。こころが穏やかになったように思います。

実施者の感想

今年度 最後でした。

数日前に迎えた震災後3年は、新たにさまざまな問題を重ねているようです。

少し早く終わって皆さんとの反省会？では、色々な話題で大いに盛り上がり時間の過ぎるのもしばし忘れるほどでした。楽しい時間を過ごすことができ良かったと思います。最後に、「次年度もまたヨーガの時間はありますので、お友達、ご近所の方お誘い合わせて参加してくださいね。」と、お伝えしてきました。

開始当初からみると参加人数が少なくなっていることを気にされておりました。しかし様々な理由で減っていると思うので、少しでも良い方向であると考えたいと思います。