

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4月12日 PM1:30~3:00

場 所： 北幹線第一応急仮設 南集会所

参加者： 2名 女性

実施者：報告者： 斎藤節子

状況報告： 福島市内の桜も暖かい日が続き、満開を迎えた。そんな中本日の参加者は2名でした。最初は1名だけの参加でしたが、間もなく次の方も見えられ、他の会員さんの状況を報告。

やはりこのように集まれる時間は、ホットできるひと時なのでは、と感じました。

実施内容、

YTA：午前中お仕事されて、午後から参加される方もおられるので、できるだけゆったりのおんびり過ごしてほしいと思います。緊張弛緩を感じながら、今の自分に意識を向けましょう。呼吸は自然の呼吸です。

YTC： 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当てて、それぞれの体中の反応を、再認知を試みる。脳トレになります。

立位 スロー・ハンド・イン・アウト・トレーニング

有音 左右 各2回

アイソメトリック・アルダカテイ・チャクラ・アーサナ・Br

左右 有音・無音 各1回

アイソメトリック・パーダハスタ・アーサナ・Br

有音で1回

アイソメトリック・トリコナ・アーサナ・Br

無音 左右各1回

アイソメトリック・ウエスト・ローテーション・

前後左右 有音で各1回

座位 アイソメトリック・パシチマ・ターナ・アーサナ・Br

前屈 無音2回

・スロー・スークシュマ・ヴィヤヤーマ・トレーニング

トウ・ベンディング： 前後 無音各3回

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： 各3回

アイソメトリック・フル・バタフライ

上下左右 無音 各1回

アイソメトリック・ネック・ムーブメント

前後左右 無音各1回

アイソメトリック・ヴァクラ・アーサナ・Br

左右 有音 各1回

スロー・シャシャンカ・アーサナ・Br

あぐら 有音で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。しっかりリラックスを感じる。

アイソメトリック・パヴァナ・ムクタ・アーサナ・Br

無音 左右各1回

両膝のバリエーション： 両脚 無音1回

うつ伏せ マッカラ・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・Br

片足・両脚 有音 各1回

アイソメトリック・ダヌル・アーサナ・Br

有音で1回 マッカラ・アーサナになり、お腹の呼吸を感じつつリラックス

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。

両鼻で吸って、吐いてを意識向けながら合図があるまで続ける。

ブラーマリー呼吸 2回

CCC： 終了後に少しお話しの時間をもっています。

今日は、年度始めで、チラシの日程（5月）が変更あったので、今村先生が持参、一緒に参加いただき全員でゆっくりしたひと時を過ごすことができました。会員さんの参加はいつもより少なかったのですが、今の状況変化を受け入れてそれぞれで頑張っておられる様子が、伝わってきました。何より皆様の笑顔の変化に私たちのほうが元気を頂いている、そんな時間でした。これからもヨガを通してできることは本当に小さなことと思いますが、継続していくことで微力ながらお役にたてればと思います。