

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

三浦美紀

【日時】 2014年6月14日(土) 13:30~15:30

【実施者】 齋藤節子

【参加者】 女性 6名 仮設南集会所

「状況」集會場で4名の方が待っていました。後から2名。みな若若しく姿勢がいいです。2名は初めて、2名は卸町団地の借り上げに住んでいるようで、うわさに聞いてきてくれたそうです。

「内容」両手を腹部に触れて、自分の呼吸を意識するのを合間合間に入れました。呼吸と動作を連動するように、手を、[ふともも、おなか、胸と背中、わきの下]においてそれぞれの呼吸の状態を見る。

負荷かけ筋力強化

- ・ブリージング・エクササイズ
腕とつま先・腕同士・立位で 腰・頭・足指と手・の押し合い引き合い
タイガースリーピング
- ・スローインスタント・リラクゼーション・トレーニング
- ・魚のポーズ かかと・ひじ・頭・腰・で床を押す。お尻を上げて腹部を手で押す
寝て、足同士で押し合う。ひざをかかえる。(片足ずつ。両足)
わにのポーズ リラックス
ばったのポーズ・コブラのポーズ・猫のポーズ
1ポーズごとにおなかで呼吸の確認を入れた。

呼吸法

腹式呼吸 おなかに手を置いて吐く息を意識

ナシカムドラー 左鼻、右鼻それぞれで呼吸

- ・脳のリラックス、筋肉の動きも弛緩状態へ、リラックスの波長(α波など)現れる
- ・休んでいる、休んでいると意識することにより、身体も心もよくリラックス状態へ
- ・神経が徐々に落ち着き、安定すると深いリラックスできることを話す。
- ・深いリラックスは、心臓の血流は緩やかに、収縮力低下、血圧下降、体はゆっくり熱がさがること話す。

*参加者の感想

持参したのと用意してくれたお茶やお菓子で茶話会。喘息気味で寝ると呼吸が苦しくなっていたが今では苦しくなくなった。注射して気持ち悪くなったが、深呼吸してといわれてらくになった。胃カメラで、鼻から入れるのが初めてで緊張したが、深呼吸で楽だった。など、呼吸の大切さを実感しているようでした。借り上げ住宅の人にももっと来ていただけるようにとお誘いしました。