

## 富岡町借り上げ居住者さくらサロン・ヨーガ療法ボランティア活動報告

今村幸子

- 【日時】 2014年7月16日(水) 13:30~15:00
- 【場所】 富岡町借り上げ居住者さくらサロン
- 【実施者】 今村幸子
- 【参加者】 女性4名・借り上げ居住者1名
- 【状況】 畳6畳くらいの広さ、重いテーブルを下におろして、準備して待っていてくださった。ヨーガボランティアの日だからと借り上げ居住者1名女性参加。私は4月以来の訪問なので、異常な天候続きであったが、みんなで変わりなく元気でしたよと話された。

部屋の中の飾りも、いろんなことをされているので、芸能人が来た写真・お祭りの写真、折り紙で作った、花・動物など飾られている。いつもここで管理されているので助け合いながら協力しているご様子。

### 【指導内容】

- \*鼻腔に響きわたるように、ムー音3回
  - \*両手、腹部・体側部・肩・後頭部・ほほ・前面の体壁部・背面部・下腹部・太ももに触れ、座っている今の体からの動き、現れては消えていく動きをじっと観察(3分)  
60回ほどの自然呼吸を繰り返しておりますので、落ち着いて集中されている
  - 1) アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ
    - ・ハンズ・ストレッチブリージング・エクササイズ(有音で3回)
    - ・シャシャンカ・アーサナブリージング(同じ)
    - ・タイガーブリージング(同じ)
  - 2) アイソメトリック・スークシュマ・ヴィヤヤーマ
    - ・フル・バタフライ(同じ) 両足を刺激
    - ・リストジョイント・ローテーション(同じ) 腕や肩への刺激
    - ・エルボーベンディング(同じ)
  - 3) アイソメトリック・アーサナ・ブリージング
    - ・アルダウシュトラ(同じ) 膝立ちで
    - ・ヨーガムドラー(同じ)
    - ・アルダ・マッチンドラ(左右・おなじ)
    - ・セツパンダ・アーサナ(同じ) 仰臥位で
  - 4) うつぶせで、シティラ・マッカラアーサナ(5呼吸お休み・自然呼吸・お腹の動き意識) 深い呼吸でリラックス状態体験。5人であおむけになりリラックス、側臥位になり、有音で5呼吸取りながら、リラックス継続
  - 5) シャバーアーサナ
- 両手腹部にのせて、自然呼吸から、意識して腹部膨らませ、ゆっくり吐く、(10呼吸)、

続けてムー音 3 回響かせる。休んでいく身体を感じながら、(3 分間休む)

呼吸法

\*ナディーソダン (3 セット) 音頭を取りながら

体内に流れる気をコントロールし、1 対 2 の割合でゆっくり吐く (血中酸素濃度が上がる、活性酸素を増やさないようにできる)

\*ブラーマリ (3 回) 頭部へ広がる響き体験

瞑想(呼吸を意識し続ける)

余韻を感じながら、眉間集中続けることで、夜眠れるようになります。(メラトニンという物質) が出てくるようになります。3 分間自宅でも継続してくださいと話す。

**【体験者感想】**

閉眼しながら、ゆったりして眠りたくなかった。呼吸法した後気持ちがすっきりした。

**【実施者感想】**

決まった日に伺い、待っていてくださる所にボランティアできるのは、心身共に私達も張り合いが出ます。心にあられるであろう。いろんな思いを抱えつつ、現状を受け入れて、健康でいなければならない思いが感じられます。次回もお約束してごきげんようさよーならしました。