

# 矢吹町・善郷仮設住宅 集会場でのヨーガ療法指導報告

近藤幸子・(同行者) 仲西英子

[日 時] 2014年7月24日(木曜日) 10:00~10:40  
[会 場] 矢吹町善郷内246-2 善郷仮設住宅 集会場  
[実習者] 17人(男性1人、女性14人、女子中学生2人) 社会福祉協議会職員2人含  
[指導内容]

- ・アー・ウー・ンーの説明
- ・ヴァーユの観察
- ・アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ・ブリージング EX (有音・無音)
- ・アイソメトリック・手のひら押し (有音・無音)
- ・アイソメトリック・両腕の後ろ回し (有音・無音)
- ・アイソメトリック・手と膝押し (有音・無音)
- ・呼吸法 1:1 1:2
- ・瞑想法 回想法

## [実習者の感想]

矢吹町社会福祉協議会のご協力があり職員の方2人の参加がありました。  
大熊町、浪江町、富岡町から避難している借り上げ避難者の「なごみの会」の皆様が血圧の測定をして、ヨーガ療法が始まりました。椅子を使い、岐阜の学会内容を伝え、無理をしない様に声かけをして身体を動かしました。  
ほとんどの人が有音をはっきりと響かせて、目を閉じていましたので集中と意識化が出来ていると、感じました。  
瞑想にも興味を示していただき「瞑想は毎日します」と、声があり、QOLを上げて前向きに生きようとするところまで導くことが出来、ヨーガ療法の効果を感じる事が出来ました。  
皆様の和らいだ顔の表情から、ヨーガ療法ボランティアをさせていただき感謝の気持ちで帰ってきました。