

浪江町福島市仮設住宅でのボランティア活動報告

記録 宍戸 正樹

【日時】 2014年8月30日(土) 午後1時30分～3時00分

【場所】 森合仮設住宅集会所談話室

【実施者】 宍戸 正樹(指導)

【参加者】 男性1名、女性3名、合計4名

【状況】 初秋の彩を醸し出す風の香り、空の景色は季節の変わり目を感じる気持ちの良い一日です。(最高気温25℃。最低気温20℃。曇り時々晴れ)

【内容】

- ・ア、ウ、ンの唱和3回

パイプ椅子に座ってアイソメトリック・ブリージング・エクササイズ
呼吸に合わせてながら動作に集中してもらう

- ・両手をおへそ、ウェスト、腎臓ほかと、順次各部に触れて体から生じる微妙な変化と体から出る風(バーム)を感じるか観察する。

- ・肩と首の世話

頭 吐きながら横向いてウー 吸いながら戻してウー

頭 吐きながら横倒してウー 吸いながら戻してウー

頭回転 下向いて吸いながら正面 吐きながら下へ 繰り返す

頭そらし 少し後ろ あご前へ そこでウー

頭下向けてへそのぞき 少し前かがみ 背中丸めて そこでウー

*正面に戻ったときに背筋意識してみて

アイソメトリック

手を側頭部に当てて 横向いて そこで押し合って ウー

手を側頭部に当てて 横へ倒して そこで押し合って ウー

手の平を後頭部に当てて そこで押し合って ウー

手の甲を後頭部に当てて そこで押し合って ウー

両手を後頭部に当てて 少しそらして そこで押し合って ウー
両手をひたいへ 少し前かがみ 背中丸め そこで押し合って ウー

立位

手のひら水平に持ち上げさらに上へのびて 横倒し そこでウー
両手でん部に添えて 片足前、後ろ、横、斜め 繰り返し
足の甲を片方の足首に当てて そこで押し合って ウー
足の甲を片方の足アキレス腱に当てて そこで押し合ってウー

座位

左手右ひざ外へ当てて 右手側頭部に当てて そこで押し合ってウー
膝立ち
両足首、足の甲と床、両手後頭部 少し反らし そこで押し合ってウー
両手腰、腰上げて 両足首、足の甲と床 そこで押し合ってウー

仰向けで両手お腹

膝まげて 足先ひろげ 両手の平を膝の外へ そこで押し合ってウー
膝まげて 足先ひろげ 両手の平を膝の上へ そこで押し合ってウー
膝まげて 手で足先つかみ そこで引き合って ウー
両つま先立てて、両足先ひろげ 両かかとと床 そこで押し合ってウー

DRT

プラーナヤーマ

スカプラーナヤーマ
アグニ・プラサーラナ
スーリヤ・ベダナ
チャンドラ・ベドナ
アヌロマビロマ (2種類)
ウジャーイ
ナーディ・シュッデイ
ブラマリー
ブラマリー呼吸法

【実習前後の聞き取り】

明日は福大生の足湯ボランティアが来るので楽しみ。こういう集会の場には男性の参加者が少ない中、毎回出席の M さんに感謝です。