

福島市北幹線応急仮設住宅ヨーガ療法ボランティア 活動報告

樋口 久美子

【日 時】 2014年10月11日(土) 13:30~15:00

【場 所】 北幹線応急仮設住宅 南集会所

【実施者】 渡辺 さつき

【参加者】 女性 7名

【状 況】 1名は初めての参加。集まった方たちでDVDをかけてアイソメトリック・ヨーガを行っていた。1日の気温差が激しい日が多くなっているが、台風が近づいているためか、気温が高めである。

初めての参加者に、DVDをお渡しする。

【指導内容】

- (1) 呼吸の観察・意識化
- (2) アーサナ (DVD アイソメトリック・ヨーガより)
 - 座位 ・足のつま先押し ・ねじり ・足首をクロスで押し合い
・後頭部の手のひら押し ・腰押し
 - シャバ・アーサナ
 - 仰向け ・膝押し ・ねじり ・両肘・かかとと床の押し合い ・腰上げ
- (3) 心観瞑想
- (4) 呼吸法
 - ・片鼻カパラ・バーティ ・両鼻カパラ・バーティ
 - ・1対2の呼吸法 (両鼻・片鼻)
 - ・ブラーマリー

【感想・参加者の様子】

- 全員、目を閉じ、集中して取り組んでおられた。
- 初めて参加の方
 - 初めてのの方は、仰向けになるときに腰などが痛いようで、横になるまでに少し時間がかかった。療法士より、横寝や、仰向けで膝を立てる等、楽な姿勢でよいことを伝える。仰向けになったとき、はじめは膝を立てていたが、後半は、膝を伸ばして行っていた。実習後、「みんなのように声を出せない。長く息を吐けなかった。」との感想に、他の参加者の方たちから、「最初は、自分達もできなかった。」と口々にアドバイスしていた。初めてのため、力が入りすぎる等、力加減のコントロールや呼吸が難しいように思われる。最初は出来なくても、続けることで少しずつできるようになることをお伝えする。
- 1名の方は、先日、頭痛と吐き気があり脳外科で受診したところ、頸椎の骨がつまっているとされた、頭痛はまだ治らない、とのこと。後頭部の手のひら押しなど、力を入れ過ぎないように気をつけながら続けるとよいことを話す。本日のヨーガは、仕事のため、30分ほど遅れての参加。いつも、ヨーガで皆さんのまとめ役をしてくださっている。