

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11月16日(日) 13:30~15:00

【場 所】 北幹線応急仮設住宅 北集会所

【実施者】 斎藤 節子

【参加者】 女性 4名

【状 況】 いつも参加されている方たちで、集中して取り組んでおられた。参加者の方がりんご煮をもってきてくださり、終了後、30分ほど茶話会を実施する。

【指導内容】

- (1) 呼吸の観察・意識化
- (2) アーサナ
 - ① DVD「アイソメトリック・ヨーガ」
 - ② 仰向け
 - ・インスタント・リラクゼーション・テクニク
 - ・ガス抜きポーズ(片膝・両膝) ・足首クロスで押し合い
 - ③ うつぶせ
 - ・シャラブ・アーサナ
 - ・足首クロスで押し合い
- (3) 呼吸法
 - ・片鼻カパラ・バーティ
 - ・スールヤ・ベダナとチャンドラ・ベダナのカパラ・バーティ
 - ・1対2の呼吸法

【感想・参加者の様子】

- 就寝時、仰向けで寝ることがきついという方が多い。両方の太腿の裏側が突っ張るとい
う方もおられた。
- 座位でのアーサナで、安楽座は腰が疲れる、正座の方が楽とのこと。座布団を敷いて腰
を高くしてみるよう声かけする。横座りや椅子での足を組む座り方では、バランスを崩し
やすいので、片方だけでなく両側で座るように気をつけるとよいこと、やりいい方とやり
にくい方があることなど、気付くことも大切であるとお伝えする。