

## 北幹線応急仮設住宅におけるヨガ療法ボランティア 活動報告

渡辺 さつき・樋口 久美子

【日 時】 2012年4月8日(日) 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 樋口 久美子

【参加者】 女性 11名

【状 況】 初めての方はおられず、何度か体験なさった方ばかり。気温も低く初めは部屋も少し寒かったが、世話役の方を中心に準備・片付けも含め、時間通りスムーズに進められた。

【指導内容】 DVD「アンチエイジング・ヨガ～坐位編～」の内容から

- ・自然呼吸の観察
- ・両腕の後ろ回し
- ・両手の平押し・引き
- ・足首の前後押し
- ・両膝押し（外側から・内側から）
- ・ねじり
- ・呼吸法：スカ・プラーナーヤーマ、ブラーマリー呼吸法

### 【感 想】

<参加者>

- 体が温かくなった。
- 動きのリズムがあって気持ちよかった。
- テレビで便秘によい呼吸法をやっていたが、ヨガの呼吸と同じだった。
- お腹を使っていると感じた。

<実施者>

渡辺さつき

- 何度か体験されている方ばかりなので、リラックスの仕方もわかってきているようで、落ち着いて取り組んでおられた。

樋口久美子

- 和やかな雰囲気の中にも、それぞれに目を閉じて、最初から意識を集中している様子が伝わってきた。避難生活等については特に話題に出なかったが、「いつものヨガ教室」といった雰囲気がかえって気軽に参加しやすい場となっているように感じた。