

福島県浪江町・二本松永田農村広場仮設におけるヨーガ療法ボランティア  
第1回活動報告

齊藤節子・今村幸子

日 時 2012年4月8日(日) 13時30分～15時  
場 所 二本松市永田農村広場仮設集会場  
実施者 齊藤節子 今村幸子  
参加者 女性 4名  
状 況 寒い毎日が続いていたが、本日は久しぶりの好天気で、仮設の男性は車を磨かれていた。初めてうかがうところである。自治会長様に4日前にチラシを配ってくださるようにお渡ししていたので、声掛けをしたら4名の女性が参加された。男性は、参加なし。4名の参加の内、2名は椅子に座っていただく。2名は座位で行う。

「椅子」で行う。(担当：齊藤)

- \* 内 容： アンチエイジング・ヨーガ の座位編と立位編を行いました。
  - ・自然呼吸の意識化＝呼吸を意識することは初めて、とのことなのでゆっくり何度も体験して頂きました。
  - ・両腕の後回しアー音で3回一緊張とリラクスの意識化をして頂く
  - ・両手の平・押しアー音で3回一〃 (力の入れ具合は緊張感が感じられる程度)
  - ・両手の平・引きアー音で3回一〃
  - ・膝押しー右手、右足ー音で3回・逆も3回・両足3回一緊張と弛緩の意識
  - ・外側からの両膝押しー音で3回
  - ・内側からの両膝押しー音で3回
  - ・ねじりー音で1回一2か所の意識化
  - ・首すじの意識化ー右耳は上に、右肩は下へ引き合うイメージで。左も同じく行う。
  - ・呼吸法一両鼻複式呼吸を10回終了後は 自然呼吸でリラクス。

\* 感 想： 今日が初回なのではたして参加者は？ と心配もあったが4名の参加者に感謝。 時間前にお誘いに回ったのが良かったかな。お天気が良かったので外に出ていた方、 おふたりが快く参加してくれた。膝の具合があまりよくないとのことと椅子で行い、結果的には身体も暖かくなり、また緊張と弛緩の感覚もしっかりと体感されたようで、最後には呼吸への意識化も理解して頂けたようです。

「座位」で行う 担当 今村

内容 スカアーサナで今の自然呼吸を感じるからスタート、吐くとお腹がへこみ吸うと膨らむ。この湧き出てくるような動きを呼吸通して観察する。両手のひらでお腹、

ウエストまわりのわき腹、わきの下、胸の前後で胴体内での動きを感じ取る。このように自己の呼吸を知ることが、今の自分を知ることにつながることを伝える。

次に、呼吸と動作を連動しながら、

- ① ブリージングエクササイズ（3回・2セット）
- ② アンチエイジングヨーガ（アイソメトリック・2セット）等々

動作後の反能を確認しながら、ゆったりした呼吸を観察することの大切をつたえた。

有音・無音を響かせて動作を行うことは、集中できること。響き渡る波動がα波が出て脳内をリラックスすることを伝えた。静かに目を閉じて響きを出していた。

呼吸法は、

- ① 意識して吐く、吸うこともできる。また自然に体がしていることを気づいてもらう。
- ② 体内の浄化のために、3つの条件で（早く、強く、回数）10回吸う、吐く2セット。（へこむお腹で、横隔膜に刺激を与えしっかり吐くことになり、体内の老廃物も燃焼していくことを体験してもらう。）
- ③ 6つで吸い続け、12で吐き出す。ゆっくりの呼吸法（5回）

瞑想

呼吸法した後、眉間に集中して体内に感じている状態を観察してもらう。（2分）

感想

<参加者>

- 1) 動きをした後、こんなに体が温かくなるとは、汗ばんでいたと手を見ていた。
- 2) 体操した後の感じとは違うのですね。の声
- 3) ゆっくりの呼吸が実感できた。

<実施者>

今回が、初めてのヨーガ療法、自分にできる範囲で動作をしてもらう。

尾てい骨が痛い、ひざも気になるなど、自分の体の状態が今どようになっているかをきづき、呼吸の状態で落ちつけることも今後だんだんと知っていただこうと思う。