

福島市浪江町北幹線第1仮設住宅でのボランティア活動報告（16）

認定ヨガ療法士 今村幸子

☆ 日時 2012年9月8日（土）13：30～15：00

☆ 場所 福島市北幹線第1北仮設集会場

☆ 指導者 今村幸子・

☆ 参加者：8名(男性1名・女性7名 50歳～60歳)

「状況」

残暑が厳しい毎日、それでも秋雲が空いっぱい広がっている午後、仮設の皆さんは、被災を受けた故郷に1時帰宅できる土曜日。借り上げの住宅に住まいの方は、帰られたとのこと。男性の方はいつも参加、前回福島民報社の記者も参加されて一緒にヨガを行った話が出た。新聞はご覧になっていないとのこと、次回持参する。皆様のおかげで、ラジオ福島のインタビューもあったことを伝えた。

「指導内容」

DVD アンチエイジング・ヨガの内容（座位編・立位編一部）

*初めに、温かい手で腹部・脇腹・胸前後・下腹部に触れて、体内に現れるヴァーユを観察（現れる動きを見ていることで内部に意識を集中していること話す）

*両手と両足を使って、アイソメトリックの手法は（緊張と弛緩の繰り返して筋肉強化法になること。また脳に良い刺激となり免疫力を上げる（成長ホルモンの分泌が促進されることになる・これがDVDのアンチエイジングヨガになります）

*呼吸法

ゆっくりした動作ののち、意識した呼吸法で収縮した腹部の動きで体内の老廃物を排出
次に自然に現れる呼吸をただひたすら観察する（どんな感じなのか内部で見ること）
また、吐く方を長く意識すること（1対2の割合（6つ吸う・12吐き出す）数に意識集中、そして自然の呼吸を取りながら、静かに座っている(3分)

「感想」

参加者

ゆったりして、心地よい・眠りそうだ

こんなにも、呼吸を意識しながら、自分をじっと見ていることは日常ではない
毎日の生活の中で、ちょっとしたとき呼吸がゆったりできるのを感じられるようにしたい
DVDも、仮設の家で、一人で行っている、落ち着いてやれるのがいい。（3名がうなずく）
実施者

男性は継続されていた。初めてお会いしたとき、動くことだと思ったが、こんなに意識してゆっくり動作は、初めてだと話されていたが。今回とても呼吸を意識され集中していた。みなさんも、静かに呼吸を観察されている、3分立った時もっと時間を長くしたかった。