

北幹線応急仮設住宅におけるヨーガ療法ボランティア 活動報告

今村幸子

- 【日 時】 2012年10月22日(月) 13:30~15:00
【場 所】 北幹線応急仮設住宅 南集会所
【実施者】 今村幸子 高橋真理子 (3期 ytic 受講生)
【参加者】 女性 4名

「状況」

秋晴れですがすがしい日、初めて、ボランティアを体験していただく ytic 受講生の高橋さんと皆様を待つ。残業の仕事で1名30分遅れて参加

「指導内容」

DVD「アンチエイジング・ヨーガ」の内容…有音・無音（3回）

- ：両手の観察（変形ジャンケンをしながら、指の関節から、両手のひらの温かさを観察）
- ：両手をお腹に触れて、自然呼吸観察。

＜アイソメトリック法＞

- ：腕の筋肉強化
- ：両足の引く・押す力で、筋力強化
- ：側面の収縮の刺激で、深層筋まで意識化
- ：ねじる刺激で、脊柱まで

立ち居で、

- ：背筋刺激・両手で腰を押す

＜シャバアーアーサナ＞

呼吸観察し、心身共にリラックス（10分）

＜呼吸法＞

- スカプラーナーヤマ（5回）
- ナーデーシュツディ（5回）・・・自然呼吸観察

「感想」

残業をしてからのヨーガは、リラックスができ、眠くなってしまう。
ヨーガを行った後は、すっきりして気持ちがいい。

「実施者」

仲良しグループになられて、会津に行ってきたこと楽しそうに話されている。
ヨーガ療法されているときは目を閉じて集中されて、今の自分を見つめ、コントロールされている様子を感じられます。