

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】 2013年3月24日(日) 13:00~15:00

【場 所】 北幹線応急仮設住宅 南集会所

【実施者】 今村幸子

【参加者】 女性 4名(初回1名)

「状況」

春に芽吹く果樹の木々、農家の方々は摘花作業を始めておられる。吾妻山の雪うさぎも農作業の時を知らせている。福島を今年も仮設住宅で暮かえられている浪江町の皆様青森の鈴木幹事長から、おいしいリンゴを頂き皆さんへプレゼント、家族と食べますと喜んでくださる。

「ヨーガ療法内容」

座位

*太鼓の余韻のようにムーンと3回、(吐く息で集中)

*両手(腹部・側面・胸部・肩・胸の前後・横隔膜の前後・下腹部の前後)に触れて、体内から湧き出る動き意識・太ももに触れて、手でのぬくもり・太もものぬくもり観察(脳内刺激)

(体内に収まっている内臓に、呼吸のリズムの大切さを実感してもらう)3分間

アイソメトリックス法(3回繰り返す)

*運動器官の手・足意識しながら負荷をかける、筋肉・血流など反応を意識すること

*腰回りの強化法として両手と腰で押し合う(後・左右側面・前)

立ち居

*脊柱を整える方法

腹部に両手一上半身そらす・腰と両手で押し合う。片手と膝でねじり(反対も)

*首・肩周りの刺激、押し合う(後ろ・脇・あご・前面)

シャバーアーサナ

*ゆったり仰臥位になり、あるがままの呼吸観察(5分)

呼吸法

*意識した呼吸(へこむお腹・ゆったり膨らむお腹)5回

*横隔膜の上下による刺激(ふいご呼吸 10回~15回)

*眉間集中・ブラーマリ 3回

感想

体験者・身体がとても温かくなった 深くリラックスできてねむくなった。今回参加した方も体をこんなに意識したことない。肩・首・頭部へと感じる。すっきりした。

実施者・季節の変わり目、体調管理が大切な時期、自分で今の身体を感じてコントロールできるヨーガ療法(DVD)をぜひとも継続してほしい。