

## 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4月13日(土) 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 6名

「状況」

2・3日とても寒い日が続いている。ヨーガを始める部屋は寒く暖房をつけて始めた。明日から春の温かさが続くと天気予報。福島市内は桜が満開だからお出かけするとの声。

「ヨーガ療法内容」

座位

\*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  
(意識して呼吸を観察することは脳も認識してくれる。呼吸のリズムの大切さを実感してもらおう)3分間

アイソメトリックス法(3回繰り返す)有音2回~無音1回

\*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)

立ち居

\*アイソメトリックスアルダカティ・チャクラアーサナ・ブリージング(左右3セット)

\*アイソメトリックパーダハスタ・アーサナ・ブリージング(3回)

仰臥位

\*アイソメトリックセツバンダ・アーサナ・ブリージング(3回)

\*アイソメトリックパヴァナ・ムクタ・アーサナ・ブリージング(3回)

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

アグニ・プラサーラナ

(体内の血管に浮き出てくる遊離脂肪酸を燃焼させること。肝臓と筋肉に戻らないように))

\*意識した呼吸(へこむお腹・ゆったり膨らむお腹)10回~15回

\*意識しながら腹部・胸部・肩まで吸い込み、ゆっくり吐き出す(5回)

\*眉間集中・あるがままの呼吸観察(3分)

感想-いつも肩が凝っているが楽になってくる。腹部に両手を触れて観察するとゆっくり落ち着いてくる呼吸、心拍変動もよくわかる。有音・無音の吐く息がリラックスしていること実感できる。(回数を重ねて実習されている皆様笑顔を交わし合い次回約束しました。)

