

富岡町借り上げ居住者さくらサロン・ヨーガ療法ボランティア活動報告

今村幸子

- 【日時】 2013年8月28日(水) 13:30~15:00
【場所】 富岡町借り上げ居住者さくらサロン
【実施者】 今村幸子
【参加者】 女性5名・男性1名
【状況】 さくらサロンを管理している女性3名・会議後参加された男性1名と女性1名、15分遅れて参加女性1名、会議中だったので、お待ちしようとしたらどうぞと準備してくださり、残暑の厳しい毎日だったが、皆様しっかり食べて、お元気でしたかと話したら、食欲はいっぱいありましたよと笑いあいました。しっかり、体力つけてこの暑さを乗り越えられるよう、ヨーガ療法で元気になれるようお手伝いしました。

指導内容

- *吐きながら手を握り・吸いながら力を入れつつ広げていく・吐きながら力を抜いていく
呼吸と動きの意識、その後の手に現れる反応を確認。(有音2回・無音1回)
- *ブリージングエクササイズ=スロージョーギング・トレーニング
 - 1) ハンドインアンドアウトトレーニング
 - 2) ハンズ・ストレッチ
- *スークシュマヴィヤヤーマ・トレーニング
 - 1) ネットムーブメント・アイソメトリックス
- *座位でのねじりのアーサナ
- *中腰でのスクワット
- *正座にて呼吸観察(腹部両手) 5呼吸
- *呼吸法
 - 1) 腹部意識する呼吸、あるがままの呼吸=5呼吸
 - 2) 1:2の呼吸=5回
 - 3) 喉から頭部へ響く・お腹から頭部へ響く・足から頭部に響くブラーマリ呼吸3回
- *余韻を感じ、呼吸を数えながら瞑想=2分

感想

- 1) 程よい疲れを感じた。ねむくなった。
- 2) 15分遅れてきた方は、すっきりした。震災前は、富岡でヨーガやっていたよ。
夜休む時、腹式呼吸何時もしていた。
- 3) 初めて参加した男性も、温かくなったの声

実施者の感想・1カ月に1回なので、動作と呼吸の同調が難しいようだ。ゆっくり繰り返してお伝えしていきたい。9月2週目(水)に伺うこと約束しました。