

## 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8月25日(日) 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

【参加者】 女性 2名

「状況」

子供さんの夏やすみも明日で終わるので休む。また、お客さんが来たからと帰られる方、雨が降ってきたからと戻られたり、最初は落ち着いてヨーガ療法はできなかったが2名の方はじっくり実習された。

指導内容

\*両手・腹部。胸部。肩に触れて体内のヴァーク観察

\*ブリージングエクササイズ=スローブリージング・トレーニング (有音2回・無音1回)  
ハンズストレッチ

タイガー・トレーニング

シャシャンカ・トレーニング

\*アーサナ・ブリージング・トレーニング (有音2回・無音1回)

パーダハスタ・アーサナ・ブリージング・トレーニング

スプタ。バジュラ・アーサナ・ブリージング・トレーニング

アルダ・マच्छンドラ・アーサナ・ブリージング・トレーニング

\*インスタント・リラクゼーション・トレーニング (5分)

\*呼吸法

アグニプラサーナラ=10回~15回

スッカ・プラーナーヤマ5回

ブラーマリ3回=呼吸意識瞑想=3分間

感想

温まった。程よい疲れが心地よい。

終わった後スッキリしたの声が出た。

実施者

何時も参加されている方なので、呼吸も深まりゆっくり動作されている。残暑が厳しい毎日、狭い仮設での生活であるが、自分自身をよく観察するヨーガを受け入れられている。次回の9月2週目も約束して帰りについて。