

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9月22日(日) 13:30~15:00

【場 所】 北幹線応急仮設住宅 北集会所

【実施者】 今村幸子

【参加者】 女性 3名

【状 況】

大型台風被害もなく、秋らしい晴天で気温も高く心地よい日です。仲秋の名月が輝く真夜中、小名浜が震源地で震度5の地震が起きました。居住している福島でも震度4、皆様驚いて真夜中仮設住宅から飛び出したよと話されています。

【内容】

*吐く息ムー音、頭上に響きを感じながら3回

*両手体壁面の腹部・体側面の腰部・胸部・肩・体壁面の前後胸・腰部・腹部ヴァーユ観察(呼吸の自己観察)3分

<有音(1回)~無音(2回)>

*呼吸と動作連動…自律神経系の働きを整える目的で実習する。

アンチエイジングホルモン分泌させると同時に筋肉強化させること伝える

ブリージング エクササイズ~アイソメトリックブリージング エクササイズ~スローブリージング・トレーニング(3種類)

*スークシュマ・ヴィヤヤーマ・トレーニング・・・身体の各関節をゆっくり動かして副交感優位に働くようにさせる目的、特に関節をはじめ、四肢の働きの悪さをいやす

ショルダー・ソケット・ローテーション左右3回~アイソメトリック負荷(1回)

ウェイト・ローテーション1回・アイソメトリックス負荷(左右2回)

ネック・ムーブメント1回~アイソメトリックス負荷(2回)

*シャバーアーサナ…10分

脳のリラックス、筋肉の動きも弛緩状態へ

神経が徐々に落ち着き、安定すると深いリラックス状態へ

呼吸法

フッフッフッとリズムカルに10回~20回(自然呼吸観察し腹部の反応観察)

1対2の割合でナーディシュティブラーナヤーマ(5回)

ブラーマリー3回

参加者の感想

- ・動作しているときは、吐く息をゆっくりするので、眠くなってくる(副交感優位になる)
- ・有音・無音で呼吸のリズムがわかる。ヨーガの夜はぐっすり眠れるようになった。

実施者の感想・・・目を閉じながら集中されている。休んだ後は、すっきりした表情が見える。これから先どこに行っても、自分でヨーガを継続できるようになってほしい。

