

福島市北幹線応急仮設住宅ヨーガ療法ボランティア 活動報告

樋口 久美子

【日 時】 2015年1月18日(日) 13:30~15:00

【場 所】 北幹線応急仮設住宅 南集会所

【実施者】 斎藤 節子

【参加者】 女性 6名

【状 況】 年末年始を挟み1ヶ月ほど開けての実施であったため、指導者より、体の様子を見ながら無理しないよう声をかけ開始。6名のうち、3名は福島市内の借り上げ住宅からの参加者。終了後、30分ほど茶話会を実施する。

【指導内容】

(1) 呼吸の観察・意識化

(2) アーサナ

①座位 ・パシチマ・ターナ・アーサナ・アイソメトリック

・両膝引き、外からの両膝押し

・ネック・ムーブメント・アイソメトリック

・腰押し

・片膝立ててのつま先引き

・アルダ・ウシュトラ・アーサナ

②立位 ・ハンズ・ストレッチ・ブリージング

・アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ・アイソメトリック

・ウエスト・ローテーション・アイソメトリック

③仰臥位 ・ねじり（片膝と手、片膝とかかと）

・ブジャング・アーサナ

・アルダ・シャラブ・アーサナ

(3) 心観瞑想法

(4) 呼吸法 ・1対2の呼吸法、 ・お腹、胸、喉まで意識しての呼吸法

【参加者の様子・感想】

- 初めての方はおられず、終始、集中して取り組んでおられた。
- 当初、力が入り過ぎる方も見られたが、緊張と弛緩を意識するようとの声かけに、適度な負荷がけになっていたようである。
- 1名は膝痛があるとのことであったが、ほぼ、皆さんと同じ動きで行うことができた。
- 先のことを考えると不安になる。3年ほどヨーガ療法を続けてきて、体力が付いたという実感はないが、精神的な面で大変よい、とのこと。