

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】 2015年1月21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4名・

【状況】 さくらサロン管理者の方が、テーブルを土間におろし、座位でできるようにして待っていてくださいました。前回伺ったヨーガ療法士へ、私にもと食品を頂いたことでお礼を申しました。「いつも私達に持参してくださるから、こちらからもお礼したかったのです」と話してくださいました。回数伺うことで、親しみを持っていただいていたうれしいことです。「1月も半分過ぎました。寒さが一段と感じる時ですね」との声に「3年間体験した福島の寒さも慣れてきましたよ」の声です。今日も、岡山県のヨーガ療法士から皆様へと送ってくださった、温かい手袋とタイツお渡しいたしますね。「裏起毛になっていて、雪かきするとき温かくて助かるね」と喜んでくださいました。こちらの状況をわかるかのようにプレゼントしてくださる、イクミ先生に感謝いたします。

指導内容

座位（正座・安楽座）＝両手腹部に触れて呼吸観察

「触れているところが、このように動いているのが気づけるんですね」の声。

寒い季節、体を動かすことが少なめになりますね、こたつのまわりでも、あおむけでもできるような、動かし方しましょう。しっかりと体を鍛えるようにしましょう。

<手と足を使って動きます。有音1回～無音2回>

○アイソトニック（呼吸訓練）→アイソメトリック（力半分程度の負荷掛けを）

○動作後は必ず、身体からの反応を確認すること

*ハンズ・ストレッチ（前・45度・真上）

*両手交差して・左右負荷

*アルダカティ・チャクラ・アーサナ片手膝と負荷掛け（体側部収縮）→3呼吸キープ

*両手片膝と負荷掛け（ねじり）

*両手膝前面と負荷掛け

*膝立ちで腰と足の甲負荷掛け→頭部と足の甲負荷掛け＝正座（自然呼吸）

立居＝腰部に両手触れて、前後左右に足を揺らす（パーダサンチャーラナ）

（触れている腰部の筋肉の反応を確認すること）

*腰の背後押し→右押し→前面押し→左押し（反対からも）＝ヒップローテーション

側臥位

*床に上の手と膝押しつつ、下の足を持ち上げ腰への負荷掛け

*上の腕と頭部を後ろにして、ねじりで呼吸観察

シャバーアーサナ（下半身・アー音→胴体部分・ユー音→頭部ムー音）

身体の脱力意識＝リラックス状態へ 3 分間

呼吸法

*片鼻浄化 10 回→アヌロマヴィロマ 10～20 回

*アグニプラサーラナ 10～20 回（自然呼吸観察）

*セクショナル・ブリージング（意識化呼吸 5 回＝自然呼吸）

瞑想（あるがままの呼吸観察から、心に現れる思いを心で語りながら、淡々と観察しつづける）

<参加者の様子・感想>

まもなく 4 年目になります。自己の身体を観察しながら思いはいろいろ深いことと思います。福島生まれであるが、富岡へ嫁がれたようで、震災でご主人を亡くされたような方がいます。はっきりとはわかりませんが、つらく悲しい経験をした様子を、感じさせながら、富岡で一緒に生活していた犬のことを話してくださいました。連れてこれなかった今はどうなっているかわからない。今はテレビで動物のことが出てくるのでそれを見ながら懐かしんでいると話されます。気を紛らわしながら生活をされているようです。

次回 2 月伺う事約束しました。