

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3月29日(土) 13:30~15:00

【場所】 北幹線応急仮設住宅 南集会所

【実施者】 樋口 久美子

【参加者】 女性 5名

【状況】 いつもおいでになる方々。仮設住宅の方は2名で、借り上げ住宅から参加の方2名、南相馬市の自宅から参加の方1名。

気温が上がり、暖房をつけなくても寒くなく実習できた。

【指導内容】

(1) 呼吸の観察・意識化

(2) アーサナ

①座位 ・足首回し

・両手押し

・腰押し

・後頭部の手のひら押し

・膝と側頭部を押してのねじり

・アイソメトリック・タイガースリーピング

②仰臥位 ・膝押し

・パヴァナムクタ・アーサナ・アイソメトリック

・ねじり

・シャラブ・アーサナ

・ブジャング・アーサナ・アイソメトリック

・踵と肘での床押し

(3) 呼吸法 ・カパラ・バーディ

(片鼻、スールヤ・ベダナ、チャンドラ・ベダナ、交互、両鼻)

・1対2の呼吸法、

・ブラーマリー

【参加者の様子・感想】

- 皆さんが慣れた様子で、すぐ目を閉じ集中されていた。有音の後の無音のアーサナや自然呼吸での休みでも、内側に意識を向けて実施できているようであった。
- 実施前には、不調を訴えることはなかったが、仰臥位の際、腰に症状がある様子の方が2名いたので、膝を立てる等、無理をしないように声をかける。
- 肩が凝っていたので、すっきりした、との感想が聞かれた。