

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4月18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。本日は気温も上がっているが、気温差の変動が大きい日が続き、風邪をひいてしまったという方もおられた。仰臥位でも寒くなく、気持ちよく実習できた。

【指導内容】

(1) 呼吸の観察・意識化

(2) アーサナ

①座位 ・両手押し (スロートレーニング)

・ショルダーソケット・ローテーション・アイソメトリック

・片手と膝・片手と額を押しあつてのねじり

・膝立ちでのアイソメトリック (両つま先で、腰押しで、後頭部で)

・アイソメトリック・タイガーブリージング

②立位 ・アングルストレッチ・ブリージング

・アイソメトリック・アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ

・両足首押し

③仰臥位 ・つま先引き (片足を両手で、両足を両手で)

・アイソメトリック・シャラブ・アーサナ

・アイソメトリック・ブジャング・アーサナ

(3) 呼吸法 ・カパラ・パーティ

(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】

- 毎回来ていただいている方たちで、無音でのアーサナにもよく集中されていた。有音・無音の呼吸もゆったりととれていた。有音を1回行った後、無音でインストラクションを少なめにし、意識を内側に向けていただくように努めた。