

福島市北幹線応急仮設住宅ヨガ療法ボランティア 活動報告

樋口 久美子

【日時】 2015年4月26日(日) 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。日中の戸外の気温は25度を超え、暑いですが、室内は体を動かすには適温で、快適に実習できた。

【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

・つま先引き、つま先押し

・ショルダー・ソケット・ローテーション

・側頭部押し、及び、ねじり (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)

②仰臥位 ・膝押し (前から、内側から)

・片膝立ててのねじり

・両膝立てての上半身おこし

③横寝 ・片足での弓 (片手と片足での引き合い)

・シムスの体位

(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】

○ 有音・無音の呼吸もゆったりとっており、よく集中されていた。

○ 腹筋がたりないから腰が痛くなるのかなと思った。

○ いつも、目が、薄い膜がかかったようにかすんだ感じがしているが、ヨガを行ったあとは、目のかすみがよくなりすっきりする。