

福島市北幹線仮設住宅ヨーガ療法ボランティア活動報告

記録 渡辺 さつき

【日時】 2015年5月16日(土) 13:30～15:00

【場所】 福島市北幹線仮設住宅 南集会所

【担当者】 渡辺 さつき

【参加者】 女性 6名

【状況】 当日はホールボディカウンター検査があり、その話で盛り上がっていました。
体調面では、寒暖の差が激しくて体がついて行かない、という声が聞かれました。

【指導内容】

座 位

- ① 自然呼吸の意識化 下腹部、腰、ウエスト、脇腹、みぞおち、背中、胸、肩、頬に当てる。
- ② 後頭部の手のひら押し (有音と無音 2回ずつ)
- ③ 両腕の後ろ回し (有音と無音 2回ずつ)
- ④ パンチマ・ターナ・アーサナ・アイソメトリック負荷 (有音と無音 2回ずつ)
- ⑤ 座位でのねじり (左右 2回ずつ有音と無音)
- ⑥ 両膝引き (2回ずつ有音と無音)

立 位

- ⑦ 腰押し (2回ずつ有音と無音)
- ⑧ 立位でねじり (左右 2回ずつ有音と無音)

仰臥位

- ⑨ シャラヴ・アーサナ・アイソメトリック負荷 (左右足を変えて有音と無音 2回ずつ)
- ⑩ 仰向けで膝押し腹式呼吸 (左右 2回ずつ有音と無音)
- ⑪ セツバンダ・アーサナ・アイソメトリック負荷 (有音と無音 2回ずつ)

呼吸法

- ① 自然呼吸
- ② 両鼻カパーラバーティ (10回×2)
- ③ スカ・プラーナーヤーマー (1分)
- ④ ブラーマリー呼吸法 (シー音 3回)

自然呼吸観察

【感想】

- ・気持ち良かった。
- ・肩、腰が軽くなった。
- ・体がすっきりすると、心まですっきりした感じになる。
- ・気持ち良くて途中で眠くなってしまった。

皆さん笑顔ですっきりとして帰られました。