

福島市森合応急仮設住宅ヨーガ療法ボランティア 活動報告

今村幸子

- 【日 時】 2015年5月31日(日) 13:30~15:00
- 【場 所】 森合応急仮設住宅 談話室
- 【実施者】 今村幸子
- 【参加者】 女性 3名
- 【状 況】 いつもの方々で、仮設住宅の方3名(1名の方は、来客があり、40分過ぎ
てから参加)

私が、お久しぶりに伺ったので、開始前お茶を飲みながら会話が弾む。
体調は大きな変化はないが、気候も異常で乾燥気味だ。頂く食べ物がおい
しく感じられない。浪江町の地場産物を自分で工夫しながらおいしく食べ
ていたのにあちこち避難地を巡り、頂くもので生活していると、気力も体
力も衰えてきてしまう。張り合いがないことを会話される。また、田畑を
心配され、稲穂が実るようなときに雨が少ないと大変なのだ、以前に農
業をされていたころの思い出を話してくださる。10分後ヨーガ療法へと
導く。

【指導内容】

I) あうん 3回~呼吸の意識化(両手腹部=腰部=背部=脇の下=肩=後頭部=側頭
部=前頭前野=顔=ほほ=喉=ハート)10分間「今の自己意識化」

②) アーサナ(有音~無音・緊張と弛緩意識化・動作後の反応意識化へ)

座位 ・両手膝浮かせて・両足揃い、足首回転[動き意識化=呼吸同調へ

・片膝まげて、両手と負荷(反対も)

・両膝と両手負荷掛け

・腰押し

・後頭部と両手負荷掛け

・膝と片手負荷掛けし、アルダカティ・チャクラ(3呼吸キープ)

仰臥位・ストレートレックレージング(左右)

・膝直角で、かかと突き出す(3呼吸キープ)

・腰上げ…3回有音 2~無音 1)

・踵と両肘での床との押し合い

側臥位・ゆっくりと呼吸観察してリラックスへ正座へ

呼吸法・カバラ・バーディ

片鼻、スーリヤ・ベダナ、チャンドラ・ベダナ=5回

スカプラーナーヤーマ(10回)

ブラーマリー3回=自然呼吸から瞑想へ、(呼吸観察集中)

【参加者の様子・感想】

福島放射能被災地のニュースを見ては、国の対応のことではっきりし、眠りが浅い。また、地震・火山爆発など自然環境の変化が多く不安になる。終了後も、ご自分の先々がますます不安で、情報に振り回されている。

別の仮説から出て行った方が、癌になり子供の近くに住むから、これで最後になるねとお別れにきたかたのことを話してくださいませ。私達に心を見せてくださるのは、いつも来てくれるから話せるのだといわれた。オーム返しにお聞きするだけでも、心の解放になってくださるようお願い。お互い話される方、またお聞きになる方、ヨーガの時、談話室で情報交換できて、何か気づかれています。

ヨーガの時は、継続されているので、よく集中されています。



福島市のシンボル「信夫山」を背に森合仮設は、空き部屋が多くなっています。