

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6月13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】 この日は蒸し暑く、会場の集会場の冷房を付け、いつものように準備をする。皆さん歓談しながら開始時間を待つ。

【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 アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ・アイソメトリック (左右 2回ずつ有音と無音)
- ⑨ 立位でねじり (左右 2回ずつ有音と無音)
- ⑩ スクワット (有音、無音各 2回)

仰臥位

- ⑪ 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)
- ⑫ ブジャング・アーサナ・アイソメトリック負荷 (有音と無音 2回ずつ)
- ⑬ 仰向けで膝押し腹式呼吸 (左右 2回ずつ有音と無音)
- ⑭ 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】・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。
- ・気持ちが良くて途中で眠くなってしまった。
- ・自宅でもやれば良いのは分かっているが、なかなか一人ではできない。 等の感想を頂きました。