

森合応急仮設住宅ヨガ療法ボランティア 活動報告

【日 時】 2015年8月23日(日) 13:30~15:00

【場 所】 森合応急仮設住宅 集会所

【参加者】 女 性 2名 (70代)
社会福祉協議会職員 1名

【実施者・報告者】 斎藤節子

【状 況】

西側と南側の道路に囲まれた、一画にある仮設住宅、特に集会所は道路に一番近場所なので、大きな車が通ると、地震と間違ふほど。一人では心細いな一、そんなことを感じながら待つ。今にも雨が落ちてきそうなどんよりとした曇り空なので、今日は参加される方は・・・。
間もなくお馴染のおふたりさんが、お見えになり挨拶などしている間、社協の女子職員の方も参加されて開始しました。

【指導内容】 座法はご自由に

(1) 呼吸の観察・意識化：Dr・ポーレ式呼吸法

(2) アーサナ

座位 ・スークシュマ・ヴィヤヤーマ・トレーニング：足先・足首の各関節の動きに意識

・左膝と両手で押し合い上体左にひねる・その後右膝でも 左右 有音各2回

・アイソメトリック・ヴァクラ・アーサナ・左右 有音各2回

・アイソメトリック・アルダ・マツエンドラ・アーサナ・BR (スロートレ負荷)：

膝には肘を付けるのが無理な場合手の平とで 左右3回呼吸キープ 各1回

立位 ・吸いながら両手頭上へ、体全体を呼吸に合わせて緊張弛緩をくり返す 3回

・ウエスト・ローテーション・アイソメトリック 前後左右 有音各1回

仰臥位 ・アイソメトリック・マツイ・アーサナ・BR・EX：踵・肘同時 有音各2回

・アイソメトリック・パバナムクタ・アーサナ：有音回

・アイソメトリック・セツバンダ・アーサナ・(スロートレ負荷)：5回呼吸キープ1回

うつ伏せ・マカラ・アーサナになりお腹の呼吸を感じる

・アイソメトリック・シャラブ・アーサナ：片脚・両脚 有音各2回

・アイソメトリック・ダヌル・アーサナ：有音各2回

呼吸法 ・手の平お腹で吸う・吐く、を感じる 全員で練習、その後各自腹式呼吸を確認

・スカ・プラナーヤーマ 10回 自然呼吸観察

【参加者の様子・感想】

◎白髪で正座が無理な女性は、眉間のあたりが何時も気になって、家でも呼吸法を続けていたらいつの間にか、今では通りが良くなりスッキリしています。と嬉しい報告をしてくださいました。継続は力なりですね一、今まで同様お続けくださいね。

◎女子職員の方は、予定計画案作成するだけで、なかなか機会がなく、今日参加することができ良かった。久しぶりにゆっくりし、眠くなってしまいました。

*お久しぶりです、の挨拶後の今日は、社協職員さんの参加もあり、ヨガ支援状況も良くご理解いただけたのではと思います。次回も是非参加されてその後の感想なども戴ければ嬉しいです。