

## 福島市北幹線応急仮設住宅ヨーガ療法ボランティア 活動報告

樋口 久美子

【日時】 2015年12月19日(土) 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 同行者：中川 亜希

【参加者】 女性 6名

【状況】 暖かい日が続いていたが、気温が下がり、風の冷たさを感じる。いつもおいでになっている方たちの参加。仮設住宅を出て、市内の住宅に移ってからも続けてヨーガに通って来られる方もいる。開始前は、近くの公共施設や道路等の情報交換で盛り上がる。和やかな雰囲気の中で今年最後のヨーガ療法が実施できた。

### 【指導内容】

(1) 呼吸の観察・意識化

(2) アーサナ

- ①座位
- ・スークシュマ・ヴィヤヤーマ(手首回し、足首倒し、足首回し、膝の屈伸)
  - ・ハンド・イン・アウト・ブリージング(スロー)
  - ・ショルダー・ソケット・ローテーション(アイソメトリック)
  - ・腰押し、後頭部押し、側頭部押し
  - ・フル・バタフライ(上下運動、アイソメトリック)
  - ・シャシャンカ・アーサナ(アイソメトリック)

- ②仰臥位
- ・片膝押し、及び、片膝立ててのねじり
  - ・パヴァナムクタ・アーサナ・ブリージング(アイソメトリック)
  - ・マツイ・アーサナ・アイソメトリック(踵と両肘)
  - ・横寝で、片足ずつの弓、及び、足首押し
  - ・シャバ・アーサナ

(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】

- 右肩が痛い、肩こりがある、という方が2名おられたので、腕や肩周りのアーサナより行う。
- アーサナにも呼吸法にもよく集中し、実習されていた。

※ 本日は、南相馬市の方は用事があり参加されていなかったが、仮設住宅から転居しても、ヨーガに通ってきていただいているのは、うれしい。年末・年始の慌ただしい時期に向けて、リラックスをとっていただいた。ヨーガ療法にもすっかり慣れて、穏やかに集中する雰囲気ができあがっており、あまりインストラクションを出さなくてもスムーズに実習されていた。