

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

渡辺 さつき

【日時】 2016年1月24日(日) 13:30~15:00

【場所】 北幹線応急仮設住宅 南集会所

【実施者】 渡辺 さつき

【参加者】 女性 5名

【状況】 当日朝、雪模様。午後から晴れ間も見える。集会所内は暖房をかけているが、床から寒さが伝わってくる。皆さんヨーガの時間を楽しいに待っていて下さる。最近の様子を伺うと、パッチワークでバックを縫ったり、編み物をしたりしているということ。目等疲れませんか？とお聞きすると、「目が疲れたり、肩が凝ったりするので、無理しない程度にやっています。でも、何かやってないと、時間を持て余してしまう」という声が聞かれました。

【指導内容】

(1) 呼吸の観察・意識化

(2) アーサナ

- 座位 ・パチシマ・ターナ・アーサナ・アイソメトリック ・片足開脚つま先引き ・両膝内側・外側押し ・ねじり ・タイガー・ブリージング
 - 立位 ・アルダ・チャクラ・アーサナ・アイソメトリック ・両足つま先引き ・ねじり
 - マカラ・アーサナ
 - うつ伏せ・シャラブ・アーサナ・アイソメトリック
 - シャバ・アーサナ
 - 仰向け ・両足首の押し合い ・膝押し ・ねじり ・腰上げ
- (3) 呼吸法 ・アグニ・プラサラーナ
・1対2の呼吸法 (両鼻・片鼻)
・ブラーマリー

【感想・参加者の様子】

- 全員、目を閉じ、集中して取り組んでおられた。
- 1名の方が、呼吸が浅くて長く吐けない、との事。(実際に有音での呼吸が浅い様子) 毎日少しずつ続けて頂くことで徐々に呼吸は深く長くなると思いますので、無理せずに続けるとよいことを話す。
- 途中で眠くなってしまった方もおられたが、実習後はすっきりされた様子。