

福島市北幹線応急仮設住宅ヨガ療法ボランティア 活動報告

樋口久美子

【日時】 2016年2月7日(日) 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

【参加者】 女性 6名

【状況】 実習前の聞き取りでは、咳が出る、肩が痛いという方が1名ずつ。他には大きな体調の変化はないとのことであった。仮設住宅の方が2名で、4名の方は、転居した住宅からの参加。気温も低い。

【指導内容】

(1) 呼吸の観察・意識化

(2) アーサナ

- ①座位
 - ・アイソトニック(手首回し、足首倒し、足首回し、膝の屈伸、膝倒し)
 - ・ショルダーソケット・ローテーション・アイソメトリック
 - ・足先と手でのアイソメトリック
 - ・膝の外側と手、側頭部と手でのアイソメトリック
 - ・膝を立てての外側押し、内側押し

②仰臥位・片足ずつの上げ下ろし(アイソトニック)

- ・両手、両足あげて自転車こぎ
- ・片足と両手でのアイソメトリック
- ・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)
- ・片膝立ててのねじり
- ・セッツバンダ・アーサナ・アイソメトリック
- ・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】

○ 腰が痛かったが、ヨガをしているうちに、痛みがなくなった。

※ 気温が低く床も冷たいため、アイソトニックを入れるとともに、仰臥位の時間は少なめにした。呼吸観察、アーサナ、呼吸法と、よく集中して実習されていた。