

## 福島市北幹線応急仮設・南集会所ヨーガ療法ボランティア活動報告

渡辺さつき

- 【日 時】 2016年2月20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6名  
【状 況】 強風で午後から雨模様、気温が高くなるといっていたが、思いのほか上がりず、肌寒い陽気である。皆さん変わった様子もなくお元気そうである。

### 【指導内容】

- (1) 呼吸の観察・意識化
- (2) アーサナ
  - 座位
    - ・シュークシャマ・ヴィヤヤーマ (アングル・ベンディング、トウ・ベンディング、アングル・クランク) ショルダーソケット・アイソメトリック
    - ・アイソトニック 片膝曲げ伸ばし、両膝曲げ伸ばし、片膝曲げ外倒し、内倒し、両膝曲げ左右倒し
    - ・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 ・両足開脚つま先引き ・両足首の押し合い ・ねじり
  - 立位
    - ・両足つま先引き ・アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ・アイソメトリック ・アルダ・チャクラ・アーサナ・アイソメトリック
    - ・ねじり (右手右側頭部、左手右ウエスト右ねじり、反対側も同様)
  - マカラ・アーサナ
  - うつ伏せ・ブジャング・アーサナ・アイソメトリック ・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。
- 前回「呼吸が浅くて長く吐けない」と話していた方に疾患等についてお話をお聞きしたところ、心臓に疾患は無く、肺の調子が良くないとの事。実習中も咳が止まらず、苦しうだった。ぜんそくとは診断されてないようだが、咳が出始めると止まらなくなると話していた。「それを改善したいと思い、ヨーガを行っています」(本人談)
- 少し眠気を感じる時も有ったが、実習後はすっきりされた様子。