

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

【日 時】 2016年3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】 今村幸子

【参加者】 全6名 (女性3名 小学2年生 2名 幼稚園児5歳1名)

【状 況】

三寒四温、昨日は暖かく、今日は強風で肌寒い、それでも仮設の入り口付近の果物の枝がほんのりつぼみの膨らみを感じられます。「暑さ寒さも彼岸まで」と言われますがもう少しで春爛漫の季節になります。

2名の方が集会場で待っていてくださる。10分前なので、ヨーガ療法のチラシをコピー持参しましたので、読んでおりましたら、年齢の多い方のお孫さん3人とお嫁さんが参加。円陣になり、体を動かしながら、ドキドキしたり、はかほかする呼吸を観察しましょうと開始。

【指導内容】

<アイソトニック法>

座位

- ・両手、合わせ、指先でドームを作り押し合いながら、頭上に乗せ、中心の3本指を広げ、冠を作り笑顔向ける。(3回上下)
- ・指先クロスして手のひら返しながら、ブリージングエクササイズ(正面~真上3回)
- ・ひじ左右に広げ、指先肩に触れ、肘回転(前後5回)
- ・両肩持ち上げ、首周りの刺激、ゆっくり上下(3回)
- ・両足伸ばし、左右にゆらゆら10回~片膝立て伸ばしの足歩き10回~足交差歩き10回
- ・バタフライ10回~膝抱く~繰り返し3回
- ・正座から横座り、片足後ろに伸ばし脊柱伸ばし(片足伸ばしのブジャングアーサナ)また左右振り返る~胴体伏せて、リラックスへ(反対も)
- ・膝立ちし、片足前出し両手はさみ腰おろしてむーおん3回響かせる(牛のポーズ)(反対)
- ・タイガーブリージング~片手・片足伸ばしてのバランスポーズ(3回)

正座(腹部に両手触れて、呼吸の速さ・心臓の拍動を観察する。<手首で脈を計ることを体験してもらおう>5歳の幼児に「ドキ・ドキわかるかな」と聞くと「うん」とうなずきしつかりと脈をとる。(元気になったね)、かわいい笑顔を見せてくれた。

立ち居

- ・1歩だしスクワット10回~両手出でのスクワット10回
- シャバーアーサナ~腹部に両手のせ、呼吸を1つ・2つ・3つ・4つ・5つ・6つ・7つ・8

つ・9つと数えながら、おなかの動きを実感してもらおう。

子供たちへ赤ちゃんのときからしっかりおなか動いているのだよと話すときとジーンと観察している。幼稚園児がこんなにしっかり観察しているのがとてもかわいい。

・今度は。膝立てて、お尻もち上げ、両手も頭上へ（3回）

・うつ伏せで、リラックス～

・上半身背伸ばし・3回繰り返し～膝おり後頭部と足ちかづけダヌルアーサナゆっくり3回

・あおむけで、また両手腹部のせ呼吸観察、1つ・2つ・3つ・・・・・・・・・・

膝抱きよせ、コロンと起きてもらおう。

「痛いところ、なかったかな」、にこにこしている。

大人も一緒に呼吸と動きを上手く同調され、意識されながら実施していただきました。

キッツヨーガになりましたが、呼吸の観察することを子供たちに体験していただけたので良かったかなと思う。

呼吸法

指先鼻の前に置き、出入りする動きから、温かい息が出てくるのを意識してもらおう。

吸う・吐くの繰り返し～片鼻の浄化10回づつ＝腹部両手触れて、動くおなか観察。

（腹部が風船のようにゆっくり膨らむ・おなかから小さくなる風船を思って、ゆっくり吐く）繰り返し言葉かけながら実施しました。

今回は、おやつタイム・・・ミカンとチョコレート持参しましたので、皆さんと食べながら、元気な子供たちと「チョウチョウ」の歌を唄いました。元気いっぱいの子供たちからエネルギーをいただきました。

次回4月より月2回（4月3日～4月17日）お約束いたしました。