

ヨーガ療法ボランティア活動報告

福島 YTIC 大向 京子

<場 所> 仮設住宅グループホーム憩いの家（第4回）
<日 時> 平成25年10月25日（金） 14:50~15:30
<実施者> 大向京子
<参加者> 6名（職員1名）

<内 容>

腹部、胸部に手を当て自然呼吸でヴァーユを感じる。
アイソメトリック・ハンドイン・アンド・アウト・ブリージング
パーダ・ハスタ・アーサナ
トリコナ・アーサナ・ブリージング
アイソメトリック・エルボー・ベンディング
ネック・ローテーション
スッカ・プラーナーヤーマ

いつも担当してくださっているスタッフの方が今日はお休みでした。連絡はしていたのですが、うまく伝わっていなかった様子でした。「ヨーガできました」と伝えると、奥にいる皆さんに声をかけてくれました。トイレが詰まってしまって、みんなトイレの方に行っていたとのことでした。

集まってくれた皆さんに声をかけ、今日も一緒にヨーガしましょうというと、「いいよ」「やるよ」と言ってくれました。出かけている方や仕事で帰ってきていない方もいるため5人で始めました。一人の方は、いつも近くのソファに座って同じ空間にいただけです。今回もまたそうでしたが、ヨーガに限らず何かあっても参加しないことが多いそうです。ただ、気になっているのでそばにいたのだと思う、とスタッフの方が話してくれました。いつか一緒にできたらいいと思います。

動きや呼吸を毎回伝えて行っていました。今回は一度伝えて、あとは自分のペースで行っていただきました。目を開けている方、時々閉じている方などそれぞれの動きで行っていました。声が邪魔にならない時間ができ、シ〜ンとした中でも淡々と最後まで行っていました。最後のほうは、座って行いましたので「眠くなってきた」という方、実際眠ってしまった方もいました。終わってすぐに、トイレに行きたくなったという方もいました。始まる前に、寒くなってくると肩関節などが痛むという方がいましたが、終わってみて手が暖かくなっているのを感じていただきました。いわきでも最近では寒くなってきたので皆さん風をひかないように、とって来月の約束をして帰ってきました。