

ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 藤原ケイ子

- ★ 日 時： 2014年3月28日（金） 10:30~11:30
- ★ 場 所： 陸前高田市 旧広田水産高校仮説集会所
- ★ 参加者： 5名 女性4名 男性1名(70代)
- ★ ボランティア同行者： 高橋五百子 村上里子

< 状 況 >

今年は3月中頃から南方面は桜が開花されたという報道がされています。東北はまだまだ先のことのように、ここ4、5日前から14~16度の気温が続き穏やかな天候の中集合場所より一台の車に便乗し沿岸へと車を走らせる。2か月ぶりの訪問で沿岸の景色は大きく変わって見えます。新しい道路の開通、建物の大小が立ち並び、工事車両や車の往来が激しく見た目にも復興が進んでいるようです。今はワカメ取り作業が忙しく参加されている方もいるとのことですが、それでも5名が参加してくれました。ヨーガ療法実習前後の血圧、心拍数、皮膚温の計測、今日の体調をお聞きしAグループ、Bグループに別れてヨーガ療法を開始しました。

★ < 内 容 >

Aグループ 3名 ダンダアーサナで休む

座位

- * パシチマ・ターナ・アーサナ(片足、左右 → 両足 → アイソメトリック 有音、無音)
- * フル・バタフライ * バッタ・コナ・アーサナ、バリエーション

正座

- * 指を組み胸の前に手を伸ばし背中を後ろに引き背を丸める(5呼吸)
- * シャシャンカ・アーサナ・ブリージング(背を丸めるポーズと交互に) 各2回 5呼吸
- * 正座から腰を床に下ろし、下ろした反対に上体を曲げる(有音、無音)

立位

* パーダハスタ・アーサナ・ブリージング → アルダチャクラ・アーサナ・ブリージング

呼吸法

- * カパラバーティ (10回・10回)
- * スカ・プラーナーヤマ

Bグループ 2名 イスにかけて

- * 呼吸を意識化(手をお腹、背中、脇にあてる)
- * 足指の開閉 → 足首回し → 両手の平押し → 左右移動 (有音・無音)
- * 両腕の後ろ押し → 手とモモの押し合い → ねじり (有音、無音)

立位

- * 手と頭の押し合い（有音、無音）
- * 横曲げ（左右 有音、無音） → 腰押し（有音、無音）

呼吸法

- * カパラ・パーティ
- * スカ・プラーナーヤマ

★ 実習者の感想

- * 前屈のとき手が床につく嬉しい * 体がポカポカする * 半年前骨折した手に力が前より入るが・・・ * 夜眠れないこともあるが無理をしないことにしている。

★ ヨーガ療法士の感想

- * お二方とも自分のペースでやっていたと思います。特に感想は話ませんが一人の方は終了後血圧が下がったとおっしゃっていました。
- * 今回もまた奈良県のヨーガ療法士会の幹事長の東口禮子さんから、チャリティーヨーガの会より、収益金を3月の始めごろお送りいただきました。その支援金とお手紙を今日お届けいたしました。以前にも何度か東口さんからいただいたことがあり、参加された皆さんが驚きと嬉しさと感謝の気持ちでいっぱいです。と参加された皆さんが口ぐちに語っていました。小沢先生にも感謝の言葉をいただきました。