

## 青森県ヨーガ療法ボランティア活動報告

青森・鈴木恵子

1. 日時 平成26年8月22日 午前10:00~11:30
2. 場所 岩手県野田村 野田中学校グラウンド仮設住宅
3. 参加者 5名(40代~60代、女性4名 男性1名)
4. ボランティア同行者 井澤範子、日景美紀(八戸)、山本久子
5. 状況 申し訳ないほどの青空。4時起きで野菜畑にいったHさんは、「スイカ、なす、ピーマン、はてはしし唐まで食べるのよ、グルメなカラスが！」と、残念な話を楽しそうに話してくださり、和やかな雰囲気が始まりました。  
今日は野田祭りの初日で村全体がわくわくしている感じでした。

### 6.内容 A(アイソメトリック) R(回数)、K(呼吸)

\*アイソメトリックヨーガDVD 仰臥位編を実習

\*座位 ・両手指を組んで 上に伸びる 左右に引っ張る(A, ウ音)  
後ろで(A, ウ音) 2R

- ・片手上げ体側伸ばし、左右1R
- ・両脚を前に伸ばしてリラックス 体の裡を意識化
- ・首の前後左右捻じり(A, ウ音、無音) 2R

\*立位 ・かかとを上げ両手を押し合う(A, ウ音) 2R

- ・1から16まで数えて、足の動き(右前、左前、右横、左横)、3の倍数で手を叩く
- ・両こぶしを上下に重ねて押し合いつつ、10数えて中腰までさがる、5キープ、10数えて上がる・・・2R

\*仰臥位 シャバアーサナ

- ・片脚と両手(A, ウ音) 2種

\*腹臥位・背筋 足首クロス(A, 5K)

- ・両手で体を支えて上体反らし(5K) 2段階
- ・両手で足首を持って反らす(A, 5K) 2R

\*仰臥位・両膝を抱える 足裏合わせて両手で引き寄せ(A, 5K)

- ・両腕両脚上げて微振動(良き言葉を唱える)
- ・シャバアーサナ

\*オーム3R、心音3R

7.感想 村祭りの初日とあってそわそわの感じでしたが、参加者は目を閉じ集中リラックスされているようでした。 私たちも開幕より見物、美しく飾った3台の山車が子供たちの元気な声とともに鳥居をくぐり村を巡りました。そのうちの一台は今年初めての参加で特別気合が入っているように見えました。活気づくお祭りを楽しみつつも、3年過ぎて震災疲れで食べられなくなった方もいて、傷の深さに改めて心痛む思いでした。