

## 認定ヨーガ療法士会埼玉 ボランティア活動報告

報告者 認定ヨーガ療法士会埼玉 金沢光子

【日時】 2014年10月15日(水) 10:30~11:30

【場所】 加須市「双葉梅檀広場」

【参加者】 4名(女性3名 男性1名)

【状況】 先月はDVDをお渡し、いつもお世話をくださっている前田さんとお話させていただいた。いつもはあまり多く話さない方だが、梅檀広場を運営しているNPO 法人代表の方の言動が近隣の方、そして双葉の方々に不信感を与えていてみんな離れていく方が多くこの運営も危ないと話してくれた。いつもは穏やかな前田さんだがやや感情的だった。そんなこともあって今後の実施はどうかなあと思っていた。

今回は前田さんが加須の方を呼んでくださったと連絡をもらい伺った。初めて参加した2名の方はヨーガ療法に興味をもってくれて喜んで次回の日程を確認して帰られた。

このところ静かだった梅檀広場が、今日は取材の方が2組いらしていたので賑やかだった。

【内容】 呼吸の観察、立位ブリージングエクササイズ、アイソメトリック・ブリージングエクササイズ、座位アイソメトリック・ブリージングエクササイズ、アイソメトリック・アーサナ、カパラ・バティ、スカ・プラーナヤーマ

【参加者の様子】

初めての方も目を閉じて声を出しながら実習していた。

【参加者の感想】

「いつも動かさないところを動かしたので気持ちいい」「声が出なくて(息が続かなくて)驚いた」「少し眠くなった」「からだ(特に肩の辺り)が軽くなった」

【実施者の感想】

この状況で続けたほうがいいのか考えていましたが、加須での生活が始まり、双葉の方も加須の方も生活が大きく変わってお互いの関わりも増え、その中でトラブルも多いことを知りました。ヨーガも双葉の方と加須の方の交流の場になればと思います。