

ヨーガ療法ボランティア報告

梅田亮子

【日時】 12月8日（月）10：00～11：00+ランチ&おやつ

【場所】 西東京市 柳沢公民館

【参加者】西東京市社協主催、被災者様むけサークル「つながる～むカフェ Nishitokyo」

被災者様8名 + 社協の方2名

指導療法士：山本恵、アシスタント：加藤祥子、梅田亮子、

体験見学：虫賀美枝、塚本陽子、石坂美香

【状況】

春から2か月に1回のヨーガ療法ボランティアクラスでした。最初に比べてどんどん人が増え、今まで参加された方のリピート率もよい中でスタートしました。YTIC中の方も勉強に来られて、和気あいあいでした。

【指導内容】すべて座位

両手伸ばし	う	4R	
手の平押し	う→無	4R	
腕回り押し4か所	う→無	2R×2	方回しチェックを前後に
もも押し上、外、内側	う	2R×2	股関節回しチェックを前後に
足首押し	う	2R×2	
休憩			
腰押し	あー		
ひねり			
アルディカティ・チャクラ			
スッカブラーナヤマ			
瞑想：愛の三角形を説明後、かわいがっていただいた経験を思い出してください。			

【参加者さんの感想】

- ・暖かいといより熱いくらい ・軽くなった
- ・動きは日常生活でもやるのがあるが、ゆっくりするのがいい。
- ・手のひらが暖かい。 ・ひざの痛みが和らいだ ・芯からぽかぽかする
- ・呼吸と動きが初めてだとまだよくできない ・気持ちよかった
- ・自分のペースでできてよい ・みんなと一緒にやると集中できていい。

・癒された ・穏やかさがマッチングしてよく眠れそう ・雰囲気が良い

【感想】

指導者：

参加者の方々はとても素直に実習されていたと思いました。途中で感想を言って下さる方がいたおかげで、雰囲気が和みました。リクエストに応えながら進める内容になり、交流できた点がとても良かったです。(山本恵)

アシスタント：

寒い日にも関わらず、8名の方に参加頂き、初参加の2名の方もリラックス効果を感じて頂いた素敵なクラスでした。見学者も合わせ6名の療法士スタッフでしたが、私は山本さんのサポートとして並ばせ頂きました。リピーターの参加者には本日の具合等を簡単にお聞きし、お膝の痛みを感じている方は寒さにより痛みを強く感じているようで、温熱療法等行っている方もいました。山本さんのお話からのゆっくりとした導入で初参加の方や遅れて参加の方にも入りやすい雰囲気でした。耳のご不自由な方には2カ月ぶりなので最初はお隣でサポートしたり、梅田さんによるメモ書きでのサポートでご理解頂きました。皆さんがご自分のペースで集中してヨガをされている事は最前列にいても十分に感じられました。参加者の感想でもリラックス効果の実感を述べられていました。昼食時には来年度もヨガの継続を望む声を頂き、とても嬉しく光栄に感じました。体力のある元気な方からは少しずつ難しいポーズもやってみたい等、健康状態によってバリエーションの必要性も感じました。体力や体調の差もあるので、負荷掛けや回数等で各自に選択してやって頂くのも良いかと思いました。(加藤祥子)

後ろでサポートしていても、後姿でわかるくらいみなさんが楽しそうにやりました。2か月に1回ですが、こういった集まりにヨガ療法を取り入れていただけることはとてもうれしいですし、それを楽しんでくださることは光栄だとつくづく思いました。(梅田亮子)

体験見学者の感想：

今日はありがとうございました。山本さんの柔らかい感じと参加された方の穏やかな雰囲気で皆さん、とてもリラックスされていましたね。皆さん口々にヨガで体の末端まで温かくなったと仰ってました。ヨガの後のお食事会は、やはり大切なのかなと思いました。目を潤ませながら、福島のお話をされていました。思いを閉じ込めないで出すのは良いことだと思いました。今後、このような機会や勉強会がありましたら、なるべく都合をつけて参加させて頂きたいです(石坂美香)

今日は心温まる素敵なクラスで 自然と笑顔が溢れてきました。先生のリードも参加者さんの雰囲気もふんわり和やかなのがすごく良かったです。DVDだと分からない事も直接聞け

る事で実感しやすいと思います。直接お会いしコミュニケーションとる大切さが良く分かりました。貴重な体験となり、またモチベーションあがりました。本当にありがとうございました、(塚本陽子)

今日は貴重な経験をさせて頂きありがとうございました。参加者の皆さんの様子を見ながら一緒に動きをしていたにも関わらず、いつもに増して、深い心地よさが、今もじんわりと深まっている感じです。 ヨーガ療法のまた、効用を更に気付きました。 ありがとうございます。(虫賀美枝)