

ヨーガ療法ボランティア活動報告

青森・鈴木恵子

1. 日時 9月9日(金) 午前10:00~12:00
2. 場所 岩手県野田村 野田中学校グラウンド仮設住宅
3. ボランティア 石戸谷正子・鈴木恵子
4. 参加者 女性6名 (50~70代)
5. 経緯 弘前市と弘前大学、市民グループの三者で震災後すぐ、この野田村に入り支援を続けてこられました。今も週1回訪問され支援されているM氏に声をかけていただき、避難所から仮設住宅に移って生活されている方々に、心身のケアのお手伝いをさせていただくことになりました。来年3月まで、月1回ヨーガ教室を行うことになりました。

これまで何もできない自分の非力を申し訳なく思っていました、6ヶ月が過ぎ、ようやく私達にもさせていただけることがあるということなのだ、神様にそしてM氏に感謝しております。

6. 状況 弘前市は被災された野田村の方たちを花見、花火、ねぷたに招待するという取り組みをしており、案内してくれたM氏ともいい人間関係が出来上がっていました。最初にとっても明るくパワフルに話してくださる方が来られ、一気にいい雰囲気を受け入れられ、ドキドキしていたこちらの気持ちが先に救われました。
「畳を入れて汗をかいた」こと、「畑からやって来た」ことなど等、先に談話室のような笑いの中で始まりました。

7. 内容

- ・合掌
- ・シャヴァ・アーサナ (腹部・胸部の動き、ゆったりとした呼吸を意識)
- ・パヴァナムクタ・アーサナ (左、右) ①自然呼吸②アイソメトリック (有音アー)
「目を閉じて体の中を感じてください」
〃 (膝を開いて) (左、右) ①自然呼吸②アイソメトリック
- ・ストレイト・レッグ・レイジング・ブリージング (脚裏を伸ばす)
- ・サイド・レッグ・レイジング (アイソメトリック、上下に押し合い、有音「ウー」)
- ・マッカラ・アーサナ
- ・膝を開いて腰をゆるめる
- ・シャラブ・アーサナ (片足・両脚) →脱力 「どんな感じか」意識化
- ・ブジャング・アーサナ
- ・ダヌル・アーサナ (体の中の血流や刺激の余韻を意識化してもらおう)
- ・片膝バタフライ (アイソメトリック、有音)
- ・アンクル・ベンディング (アイソメトリック、有音「ウー」)
- ・体側伸ばし (目を閉じて意識化を促す)

・パシチマ・ターナ・アーサナ（片脚、両脚）

①一度前に倒す ②アイソメトリック ③確認の為、再度前倒し

・開脚

・ヴァクラ・アーサナ →シティラ・ダンダ・アーサナ

・シャヴァ・アーサナ（D R T）

・アキレス腱を伸ばす・・・片脚づつ（骨盤の動き）

・セツバンダ・アーサナ

・ハラ・アーサナ

・マツイ・アーサナ

・呼吸法・・・ナーディ・シュッディ・プラーナヤーマ

・胸の中心「魂、光輝くあなた自身があります」

・「アウム」有音3回、心音3回

他に「脚がつる」と言った人 →毛管法（西式健康法）

2人組んでスキンシップも兼ねて、軽く整体で体ほぐしをし、笑い声が溢れました。