

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) 午後1:30~3:30
2. 場所 岩手県野田村 仮設住宅 談話室
3. ボランティア 石戸谷正子・鈴木恵子
4. 参加者 女性(20代1名、40~70代4名) 男性1名(89歳)
5. 状況 木造仮設住宅、急がず待って7月に入居できた人たちです。檜の香りに包まれて、十五畳の狭くてもゆったりとした雰囲気でした。東京から出産で帰ってきた若いお母さんも、2ヶ月の赤ちゃんをおばあちゃんに預けて最後まで参加されました。円形で行いました。
6. 内容
 - ・合掌、あいさつ
 - ・胸の前で両手を押し合う・・・胸の中心に力が集まってくるのを感じる。
「あなた自身の力がここにあります」
 - ・座位のブリージング・エクササイズ
 - ・シャシャンカ・アーサナ(アイソメトリック)
 - ・アンクル・ベンディング(アイソメトリック、有音)
 - ・パヴァナムクタ・アーサナ(左、右) ①アイソメトリック(有音アー)
②膝を開いてアイソメトリック
③両脚で //
 - ・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)
→「気持ちいいな」と意識化を促す
 - ・フィールド・レッグ・ランバーストレッチ
→「戻ったときの気持ち良さ」を感じてもらおう
 - ・タイガー・ブリージング
 - ・エーカパーダ・ラージャ・カポータ・アーサナ(前段階)
腰の刺激 腹部、脚の付け根を伸ばす→正座で感じる
 - ・パシチマ・ターナ・アーサナ ①片脚づつ(アイソメトリック・有音)
②開脚して(//)
 - ・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
 - ・膝を曲げてゆする(伏臥位)
 - ・ブジャング・アーサナ →マッカラ・アーサナ
 - ・パヴァナムクタ・アーサナ (両脚→ローリング)
 - ・毛管法
 - ・ハラ・アーサナ

- ・マツイ・アーサナ
- ・シャヴァ・アーサナ (DRT)
- ・＜呼吸法＞・・・ナーディ・シュッディ・プラーナヤーマ

7. 感想

楽しい雰囲気の中で行えました。

若いお母さんも「気持ち良かった」とおっしゃっていました。途中、脚がつった人、腰や背の痛みのある方も最後には「スッキリした」という感想でした。

昭和8年に12歳で大津波を体験された89歳の男性は、はじめは心もとない感じでしたが、だんだん元気になり、最後には力強い声で皆さんに語りかけていました。

「人生の幸せは健康が一番。全て本人の努力だ。誰にも押し付けられねえんだ。毎日やるという心がけが大事なんだ。毎日8キロ自転車で走るんだ」と熱く語ってくださり、私たちまで感動し、力をいただきました。