

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 野田中学校グランド仮設住宅
3. ボランティア同行者 石戸谷正子
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。
6. 状況 弘前市は被災された野田村の方たちを花見、花火、ねふ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。また、M氏は事前にチラシを配り、ヨーガ教室の宣伝もしてくださいました。
7. 内容
 - * シャヴァ・アーサナで自然呼吸の意識化(腹部・胸部の動きを意識)
 - * 仰臥位・・・片膝曲げ ①自然呼吸②アイソメトリック(有音)
脚裏伸ばし //
 - * 横臥位・・・脚 上下 アイソメトリック(有音)
 - * 伏臥位・・・後ろ反り (3種類) リラックス時、体の中の意識化
 - * 座位・・・足首倒し・蝶の片羽運動(アイソメトリック有音)
前屈(アイソメトリック)
開脚、脇伸ばし、ねじり(体の中の血流を意識化)
 - * 膝立ち・・・後ろ反り(アイソメトリック有音)
 - * シャヴァ・アーサナ(深いリラックス)

〈呼吸法〉・・・ナーディ・シュッディ(片鼻呼吸法)

* 胸の中心に意識集中「アウム」(有音、無音)

〈感想〉

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、一気にいい雰囲気で受け入れられ、ドキドキしていたこちらの気持ちが先に救われました。避難所のボランティアの方の指導で、すでに10回ヨーガ体験した方もおられました。実習後、深い呼吸が出来、楽になったとおっしゃっていました。