

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. ボランティア同行者 石戸谷正子
4. 参加者 女性(20代1名、40~70代4名) 男性1名(89歳)
5. 状況 木造仮設住宅へ急がず待って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の談話室での実習した。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

- *座位・・・合掌、胸の前でアイソメトリック(有音)
両腕の上下運動(呼吸連動)
足首倒し(アイソメトリック、有音)
- *シャヴァ・アーサナで自然呼吸、体内の血流を意識化
- *仰臥位・・・脚曲げ(片脚・両脚)(アイソメトリック)
脚裏伸ばし(緊張と弛緩の意識化)
腰ねじり
- *座位・・・前屈(アイソメトリック、有音)
開脚、ねじり
- *伏臥位・・・後ろ反り
- *仰臥位・・・両脚、両腕を天井に向けて揺する。(リラックス時の体内の意識化)
逆転のポーズ、胸を反らすポーズ
- *シャヴァ・アーサナ(深いリラックス)
- 〈呼吸法〉・・・ナーディ・シュディ(片鼻呼吸法)

7. 感想

穏やかで和気あいあいの雰囲気の中で行えました。

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。