

ヨーガ療法ボランティア活動報告②

青森・鈴木恵子

1. 日時 10月14日(金) 午後1:30~3:00
2. 場所 岩手県野田村 泉沢地区 仮設住宅 談話室
3. ボランティア同行者 ニッ矢恵美子、石戸谷正子
4. 参加者 女性4名 (30~60代) 男性1名 (40代)
5. 状況 前日に体操教室(足湯実習など)があり、15名参加されたとのことでした。続いてなので、なかなか人が集まらず、世話役の方が声をかけてくださり、5名の参加となりました。30分遅れでスタートしました。

6. 内容

- * シャヴァ・アーサナで自然呼吸を意識化
- * 仰臥位・・・膝を曲げてねじり (アイソメトリック 有音)
- * 座位・・・ねじり・脇伸ばし (リラックス時の身体の中の意識化)
- * 仰臥位・・・腰を上げ・魚のポーズ
両脚、両手を上げ振る。(良き言葉を唱える)
- * シャヴァ・アーサナ・・・ディープリラクゼーション
- * 呼吸法・・・ナーディ・シュッディ (片鼻呼吸)
- * 胸の中心に集中 (魂のあるところ、あなた自身) 心の中で「アウム」を唱える。

〈感想〉

食後すぐのところ誘われてきた方もいて、あまり無理のないように気をつけました。体がとても緊張して困っている方に日常的なほぐし方も提案してみましたが、苦難を抱えて、心が固まっているのだと感じました。少しでも、心と体をほぐすお手伝いできればと思っています。