

## 青森ヨーガ療法ボランティア活動報告

青森・鈴木 恵子

1. 日時 平成 24 年 12 月 14 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、濱田 良子
4. 参加者 女性 13 名 (70 代 1 名、60 代 7 名、50 代 4 名、40 代 1 名 (社協の方 1 名))
5. 状況 外は寒く室内もなかなか暖かくなりませんでした、「お元気ですか？」と声をかけると「カラ元気！」と言いつつ、賑やかな笑いの中ではじまり、エプロン姿で途中から参加された方もいました。
6. 内容 (A)・・・アイソメトリックの略
  - \*座位
    - ・両足首、腰、骨盤をゆっくり動かして、体の中を意識化
    - ・足の指、足首 (A) (有、無音)
    - ・片膝を曲げ、腿と手 (A) (有、無音)
    - ・ネコのポーズ
  - \*シャーヴァ・アーサナ
  - \*仰臥位
    - ・片膝を曲げ、腿と手 (A) (有、無音)
    - ・片脚を上げ、指先と手 (A) (有、無音)
    - ・片膝外側に曲げ、脚を引き寄せて (A)
    - ・反対の指先を持って 45 度倒し、(A)
  - \*伏臥位
    - ・膝を曲げて揺らして、腰の状態を意識化
    - ・上体反らし (両手と後頭部、足首 (A) 5 呼吸
    - ・ // (コブラのポーズ、肘と足指先 (A)
    - ・弓のポーズ (片脚でも) ・ゆっくり座位に移り、体の中を意識化
  - \*座位
    - ・片脚伸ばし前屈 (A)
    - ・膝曲げ開脚 内外 (A)
    - ・体側伸ばし (A)
  - \*シャーヴァ・アーサナ
  - \*仰臥位
    - ・両腕両脚上げ、微振動し、良き言葉を唱和、暗示
    - ・逆転のポーズ
  - \*呼吸法
    - ・ウジャーイ、 ナーディ・シュッディ、 聖音アウム、心音
7. 感想 寒い中でも、皆さん集中して実習しておられました。中には「関節が痛む」と言いつつ、最後まで頑張っておられる方もいらっしゃいました。他の方が「今になって疲れが出てきたのよ」とねぎらいの言葉をかけている様子に、震災後の緊張していた頃より、今の方が心も体も疲れているのだらうと感じました。参加者の半数はまだ仮設住宅の生活で、想像を超えるおつらさなののだらうと思いました。