

鎌倉・東北支援、未来・連福プロジェクトでの ヨーガセラピー活動報告

2013年4月2日
YTIC5期 東京 FOX 芳

「鎌倉・東北支援」という被災者が中心となった被災者が自立していくのを支援する会があります。その会に月に1度、ボランティアとしてアンチエイジングヨーガ 座位編を教えに行っています。

鎌倉の手広と言うところに ほとんど福島からの被災者が避難しています。人数はおよそ30名。避難されている団地の集会場で行います。参加される方は、大体10～15名ほど。

アンチエイジングヨーガをした後に、皆さんとお昼を食べながら自己紹介や最近の状況など情報交換を行います。学会から30枚のDVDを提供して頂き皆さんに無料配布しました。ヨーガセラピーは座っていても出来る、簡単だと皆さんに好評でした。キエフでも行って、体内の活性酸素の減少がみられた話しをすると、皆さん深くうなずきながら、まじめに取り組んでいました。徐々に参加人数が増え、茅ヶ崎に避難している方も噂を聞いて参加しにきていました。



期間：

2012年6月から毎月第4金曜日
12月まで。

2013年4月以降また再開予定。

ヨーガ時間：

朝10：00から30



2012年9月に、未来・連福プロジェクトというNPOに加わりました。これは、東北の子供たちを守る、という会で4つの取り組みをしています。

- ① 未来連福・自然学校
- ② 未来連福・東北支援
- ③ 未来連福・健康教室
- ④ 未来連福・伝統文化

私は、③の健康教育の部門でヨガセラピーを使い健康を促進する活動を行っています。

基本的には、年配の方も出来るように、イスを使ったアイチエイジングヨガを行っております。(DVDと同じ内容)

ヨガセラピーでの主な活動報告



2013年3月の終わりに、福島からの子供たち、またその親御さんを鎌倉に招待する企画があり、その資金繰りのために2月9日(土)に建長寺にて【風と水と光のチャリティーシンフォニー in 建長寺～届け東北の子どもたちに～】というチャリティーイベントを行いました。

そのときに30分の枠で、アンチエイジングヨガの座位編 (DVDと同じ内容) を行いました。

300人以上のお客様は、被災者の方が3分の1位で、残りは一般の中高年の方で、ほとんどの方はヨガ経験なし。

始める前に、皆さんにヨーガのイメージを聞くと、アクロバットだったり、体がとても柔らかくないといけない、などのイメージをお持ちでした、そこでヨーガセラピーは動きはとってもやさしいのですが、内側からの体の変化に気づくように客観視することを大切にしているヨーガです、そしてそれがどのように健康につながっているかを説明していくと、皆さんそれならやってみたいという方がたくさんおられました。

ヨーガのイメージで、食わず嫌いになっている方が多く、ヨーガの本当の目的や、ヨーガ療法とは何かを分かりやすく簡単に、勉強してきたことをいかに噛み砕いて説明できるかが、皆さんの興味を起すカギになっていると感じました。

皆さん目をつぶりながら一生懸命やられていました。
帰りのアンケートでは、緊張と弛緩が良く感じられたとか、毎日やりたい、リラックスできたと好評でした。

被災者に向けてのヨーガセラピーの活動は以上です。

今後も東北支援活動をしながら、ヨーガセラピーも心と体の健康に役立てて頂けるよう使っていきたいと思っております。