

ヨーガ療法ボランティア報告

岩手 稲富まき

- ★ 日 時 平成 24 年 1 月 21 日 (土) 午前 10 : 30 ~ 11 : 30
- ★ 会 場 大船渡市 末崎小学校仮設集会所
- ★ 参加人数 女性 12 名
- ★ ボランティア同行者 小関喜久江・藤沼明左子・藤沼有那ちゃん
- ★ 状 況 この日は大寒—— 一年で最も寒い時期を迎え、前回と同様に一関・気仙沼経由の南ルートで大船渡入りしました。道中は小雪がちらつく程度で順調に走行し、10 時頃現地に到着。開始時間を間違えたそうで既に 3 名の方が会場に来ておられ、いろいろな話に花を咲かせていました。じき他の皆さんも集まり始め、一人一人に近況や今日の体調などを伺いながらいつもの計測を行いました。外の天気は小雪、開始時の室温は 15 度でした。
- ★ 内 容 <アーサナ>
 - ・ アンクル・ローテーション
 - ・ アンクル・ベンディング
 - ・ ショルダー・ソケット・ローテーション
 - ・ 両手押し合い・引き合いのアイソメトリック
 - ・ ゴー・ムク・アーサナ (手のみ)
 - ・ ハーフ・バタフライ&アイソメトリック
 - ・ 座位・片膝立てでのアイソメトリック数種
 - ・ ヴァクラ・アーサナ
 - ・ ヴリクシャ・アーサナ他片足立ちのバリエーション
 - ・ シャバ・アーサナ<呼吸法>
 - ・ スッカ・プラーナーヤーマ (1 : 2)
- ★ 感 想 <実習者の声>
 - ・ 初めて参加したときに、シャバ・アーサナで手に血液が流れていくのがわかり「ヨーガってすごい!!」と思い、以来毎回とても楽しみにしている。
 - ・ 右での動作・左での動作をすることで、やりやすい側・やりにくい側があるのがよくわかった。
 - ・ 前の時にはできたポーズが今日ではできなかった。
 - ・ いろんな動作をしてみて、楽々できるポーズ・苦手なポーズがあるのがわかった。
 - ・ 終了後、身体がポカポカになった。
- * 今日は常連さんに加え、1 名の方が初めて参加されました。ここの集会所は皆さんの集まりがよく、コミュニティとしてもまとまっていて、ヨーガで身体を動かすだけでなく集まって皆さんといろいろな話をしたりすることも楽しみにされているようです。
- * 次の訪問時に、佐藤真紀子先生の「アーユル・ヴェーダによるセルフケア」を計画しているとお話ししたところ、皆さん興味をもたれ、「是非参加したい」とのことでした。