

ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 石川照子

- ★日 時 2012年2月6日(月) 午前10:30~11:30
- ★場 所 陸前高田市 旧広田水産高校仮設集会所 9回目
- ★参加者 女性16名(40~70代)
- ★ボランティア同行者 小沢アヤ子先生 藤原ケイ子
- ★状 況 雪道と空の境目を隠す濃霧が、集団登校児童のシルエットだけを浮かび出す幻想的な風景の朝、北上を出発しました。広田半島では津波で打ち上げられた船にも、うっすらと雪がかかっていました。集会所では早めにいらした方々が机や敷物の準備を手伝って下さいました。編み物や小物作りの話題で和やかな雰囲気の中、皮膚温、血圧、心拍の計測を行い、ヨーガを開始しました。初参加の方は4名です。開始時の室温は18度、終了時は25度でした。

★内 容<アーサナ>

○椅子に腰掛けて両手を腹部・胸・腰に当てて自然呼吸を感じる

- * トウ・ベンディング ・アングル・ベンディング
- * 膝を両手で押し合うアイソメトリック (有音・無音)
- * 両足首を交差させ左右のアイソメトリック (有音・無音)
- * シャシャンカ・アーサナ&アイソメトリック *ねじり

○立位で呼吸を整えながらリラックス

- * アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ (有音・無音)
- * アルダ・チャクラ・アーサナ&アイソメトリック
- * パーダ・ハスタ・アーサナ&アイソメトリック
- * 椅子の背を持ちスクワット

○椅子に腰掛けてリラックス

- * ハンド・クレンジング *両手の平でのアイソメトリック
- * エルボー・ベンディング
- * アイ・エクササイズ

<呼吸法> 片鼻ずつ素早く吐く呼吸 腹式・胸式・肩式呼吸法 完全呼吸法

★感 想

参加者の感想・ヨーガをするようになって血圧が下がってきて嬉しい。

・震災後めまいが二ヶ月続いた。その後は落ち着いていたが、また最近めまいがある。でも体を動かすと気持ちが良い。

* 初参加の方も始めは年だから…と躊躇しておられましたが、ゆっくりの動きから、表情が和らいできました。また、アイ・エクササイズ後、手仕事をしているので目が重かったがスッキリしたと話す方もいらっしゃいました。

* 前回要望があった手芸用品(毛糸、布地など)をティータイム後にお渡しすることができました。

* 今回は、多くの方が参加して下さり輪の広がりが感じられました。

* 午後からは近くにある広田小学校仮設集会所へ向かいました。