

ヨーガ療法ボランティア報告

岩手 小関喜久江

★日 時 平成 24 年 2 月 25 日 (土) 午前 10:30~11:30

★場 所 大船渡市 末崎小学校仮設集会所

★参加人数 女性 15 名 (初参加: 中学 3 年生 1 名・60 代 2 名)

★ボランティア同行者 石川照子

★状 況 朝から降り止まぬ雪の中、沿岸目指していつもの峠を越え大船渡に。

内陸から峠を越え沿岸まで広く雪雲に覆われ、路面は凍結有り、シャーベット状態あり轍ありの悪路で春のドカ雪の一日。

集会所では朝からバルーン・アート・ボランティアが来ておられ、終了後にヨーガ療法を開始するときにはお部屋もかなり温かくなっていました。(室温 18℃) 続けてヨーガ療法に参加された方はいつもより皮膚温の高い方が多いようでした。

★内 容 <アーサナ>

✪立位

- ・足の振り上げ 前後左右
- ・スクワット
- ・アングル・ストレッチ

✪仰臥位

- ・シャヴァ・アーサナ
- ・サハズ・アーサナ(ブリージング)
- ・パヴァナムクタ・アーサナ & アイソメトリック

✪座位

- ・フル・バタフライ & アイソメトリック
- ・セツ・バンダ・アーサナ・ブリージング(有音)
- ・シャシャンカ・アーサナ&アイソメトリック
- ・ヴァクラ・アーサナ&アイソメトリック

<呼吸法>

- ・カパーラバーティ系
- ・1:2の呼吸を意識化

★感 想 <実習者の声>

- ・3月からわかめの手伝いが入るのでヨーガに來れなくなりそう
- ・ヨーガ初参加: 気持ちが良い…続けて来たい。
- ・狭い部屋にばかり居るのは息が詰まる。ヨーガは定期的に来てくれるので広い集会所に來れるのが嬉しいし、ヨーガでリラックスできる。
- ・ヨーガを楽しみにしている。身体が動かなくてもこの場に居るだけでほっとする。

*女性 20 人ほどが集まり週に一度手芸教室が開催されているとの事。手仕事好きな方の指導で毛糸の帽子を沢山作り展示会を行ったようです。追々、ポーチ、布ぞうりなどの即売会も出来そうですし、今は卒業生に贈るマスコット作りをしており目的のある生活に張りが出ているように見受けられました。

*帰る頃には 10 ㌢以上の積雪となっており、気を付けて帰ってね…と何度も声をかけて頂きました。