

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 3 月 4 日 (日) 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 10 名

★ボランティア同行者 栗野伸子・宇部雅子

★状 況 春の気配も感じられる霞みがかかった青空の朝、雪の心配がなさそうなので冬期間は避けていた最短距離の峠コースを走行 (約 2 時間)。山々はまだすっぽりと積雪に覆われているものの道路はほぼ快適な状態。うっすらと雪の残っている大船渡に入ると、眼下に広がる太平洋は陽の光を受けてきらきらと輝き春の穏やかさを感じます。10 時過ぎ到着。集会所には数人の方が来られお部屋も暖まっていました。(室温 19℃)

★内 容 <アーサナ>

☼座位

*スークシュマ・ヴィヤヤーマ

- ・トウ・ベンディング ・アングル・ベンディング
- ・ヒップ・ローテーション&アイソメトリック
- ・ショルダー・ソケット・ローテーション
- ・フル・バタフライ & アイソメトリック
- ・ネック・ムーブメント ・ヴァクラ・アーサナ&アイソメトリック

☼仰臥位

- ・シャヴァ・アーサナ
- ・セツ・バンダ・アーサナ・ブリージング(有音)
- ・ナーヴァ・アーサナ
- ・タイガー・ブリージング
- ・バランス (四つん這いから足・手を伸ばす)
- ・パヴァナムクタ・アーサナ & アイソメトリック

<呼吸法>

- ・1:2 の呼吸を意識化 ・ブラーマリー

★感 想 <実習者の声>

- ・きょうは部屋も暖かくてリラクスの時に眠りそうになった。
- ・神経痛であり動けない…と思っていたが痛いながらもやり始めたら動かせるようになった。
- ・寒い時期は背中中の手術痕が突っ張る (3 ヶ月ぶりに参加された方)

*一週間後に震災 1 年を迎える。亡くなられたご家族、親戚の方々の 1 周忌が執り行われるところも多く本日の参加者もいつもより少なめです。そんな中で二日後に口あけとなる磯採り (ふのり、まつも等海藻) を心待ちにしながらその様子を目を輝かせて口々に教えて下さり話が尽きませんでした。

*室内が温まっていたせいか、シャヴァ・アーサナでは全員が今までにないほどリラックスされていました。ヨーガ療法の時間がリラックスできる場である事も定着してきたのではないかと思います。

*北上教室提供の毛糸や布で作った布ぞうりや帽子等を私たちに見せるために持ちより、心待ちに歓待して下さった。ヨーガ療法を楽しみにしておられる様子が窺われアーサナ中は自分の身体が硬いとか曲がらないとか口にしながらも目を閉じてのアーサナやシャヴァ・アーサナでは自分の身体の声が聞いているようにも見受けられました。【 栗野 】