

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3月23日(金) 13:30~14:30
- ★場所 陸前高田市 広田小学校仮設集会所 8回目
- ★参加者 女性2名(50・70代)
- ★ボランティア同行者 小沢アヤ子先生 藤原ケイ子 高橋五百子

★状況 午前中の旧広田水産高校仮設集会所でのボランティア終了後、春めいた風と光を感じながら、近くにある広田小学校仮設集会所を訪問しました。日中は留守宅が多いというこちらの仮設住宅では、春休みに入った児童たちが集会所の内や外でゲームに興じたり、縄跳びなど思い思いに過ごしていました。明日からは大学生が集会所を会場として、子どもたちの学習指導の予定もあるそうです。今日の体調や生活の様子などをお聞きしながら計測を行い、ヨーガを開始しました。お二人とも首や肩が重く感じると話されていました。開始時の室温は14度、終了時は19度でした。

★内容<アーサナ>

- 正座で両手を腹部・胸に当てて自然呼吸を感じる
 - 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
 - 立位
 - ・ハンズ・ストレッチ・ブリージング(有音・無音)
 - ・アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ(有音・無音)
 - ・パーダ・ハスタ・アーサナ
 - ・ウエスト・ローテーション ・片足立ちのバランス
 - 座位
 - ・ヒップ・ローテーション ・バッタ・コナ・アーサナ
 - ・パシチマ・ターナ・アーサナ&アイソメトリック
 - ・正座で膝と片手でのアイソメトリック ・ねじりをいれたアイソメトリック
 - ・シャシャンカ・アーサナ&アイソメトリック
- <呼吸法> 片鼻から吐く呼吸(カパーラバーティ系) 1:2の呼吸を意識化

★感想

- ・肩や体全体がスッキリした感じがすると笑顔で話されていました。
- ・ティータイム時には、岩手県内の方言の話題で笑い合い、そして1年前の避難所生活の大変だった状況やその後の仮設住宅での生活の様子など、まだまだ不安があるが何とかやっていかなければと前向きな言葉も話されていました。
- ・近くにいた小学生を誘いヨーガを一緒にと思いましたが、タイミングを逃してしまいました。
- ・春休みの子どもたちを地域のみんなで見守っているという温かい雰囲気を感じた一日でした。