

ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 高橋五百子

- ・日 時： 2012年3月23日（金） 10：30～11：30
- ・場 所： 陸前高田市 旧広田水産高校仮設集会所 12回目
- ・参加者： 女性22名（50～80代） 男性1名（50代）
- ・ボランティア同行者： 小沢アヤ子先生、石川照子、藤原ケイ子

<状 況>

今日は朝から快晴です。走る道々もすっかり雪が消え、春に追いかけられるような気持で高田に向かいました。高田市街も道路の復旧、仮設店舗や、数少ないながらも住宅の建設、浸水した土地の整地工事が暖かさと共に活気のようなものを感じます。それでも何もなくなくなった街の復興が進んでいると見えないのが悲しい思いで現地に到着しました。

今日の参加者は23名（うち初参加6名）、少し窮屈に思われましたが動ける動作で始めさせていただきました。 室温14度、終了時17度です。

<アーサナ>

◆立位

- ・シティラ・ターダ・アーサナで両手をお腹や胸、脇に当て自然呼吸を意識化
- ・アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ（有音2回×無音1回）
- ・ハンド・イン&アウト・ブリージング（有音2回×無音2回）
- ・アンクル・ストレッチ・ブリージング（有音2回×無音2回）
- ・足を肩幅で踵の上下、足を揃えて踵の上下（各5回）
- ・片足立ちで反対の足の膝下をポンと投げ出すように振る（各5回）
- ・スクワット、ヒップ・ローテーション

◆座位

- ・片膝を立て両掌とのアイソメトリック数種
- ・ハーフ・バタフライ&アイソメトリック ・スパイナル・ストレッチ
- ・フル・バタフライ&アイソメトリック ⇒ 前屈
- ・パシチモッターン・アーサナ
- ・ヴァクラ・アーサナ

◆正座

- ・両掌を押し合う、指を組んで前方へ伸ばす

<呼吸法>

- ・カパラパーティ系（片鼻各10回） 片鼻でゆっくりした呼吸1：2意識化（左右）

<感 想>

- ・ヨーガに来るのが楽しい ・リラックス眠くなった ・頭が痛い

- ・血圧の高い方が依然と多くおられます。もう少し意識化が伝わるように持っていけたらと思いました。
- ・館長さんがここに来る人たちは元気になった、若い人たちがいま胃潰瘍とか気力の減退で滅入っている人が多くなってきている、そのような人たちがヨーガをやれたらいいのだがと話されていました。