

## ヨーガ療法ボランティア報告

岩手 栗野伸子

★日時 平成24年3月24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 5名 (50代、60代)

★ボランティア同行者 小関喜久江、田村和子

★状況 夜から朝にかけて雪が降り、あいにくの天気で山越えが心配でしたが、沿岸部に入ると時々お日様が顔を出しました。集会所に着くと支援員の方が申し訳なさそうに「今日は2人しか来ていません。ワカメの作業にみんな行ってしまっ」と出迎えてくれました。それでも「今日は、ヨーガの日だった」と楽しみにしてひとり二人と集まってきました。みなさん血圧は高めで皮膚温は低めでした。室温 15℃ 終了時 20℃

★内容 〈アーサナ〉

☆立位

\*ブリージング・エクササイズ

- ・ハンズ・イン&アウト・ブリージング(有音・無音)
- ・ハンズ・ストレッチ・ブリージング(有音・無音)
- ・アングル・ストレッチ・ブリージング(有音・無音)

☆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
- ・アングル・クランク                      ・アングル・ローテーション & アイソメトリック
- ・フル・バタフライ & アイソメトリック
- ・ハンド・クレンチング & アイソメトリック
- ・ネック・ムーブメント & アイソメトリック

☆仰臥位

- ・シャヴァ・アーサナ
- ・パヴァナムクタ・アーサナ & アイソメトリック
- ・セツバンダ・アーサナ & アイソメトリック                      ・ねじり 2種類

〈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》

- ・体が温かくなった。
- ・普段動かすことのない動きをするので結構きついが気持ち良い。
- ・

\*この時期、前回も話をされていたワカメの収穫期に入り、家族総出の作業のため参加者は少なかったです。自宅が半壊(1階がダメになった)し、仮設住宅に入っていないが参加された方がいました。半壊と全壊とでは支援に差がありお互いに気まずいこともあるようでしたが、声を掛け合い一緒にヨーガができる事に、末崎地区の日頃のつながりやまとまりを感じることができました。

「ヨーガを楽しみにしている」「定期的に来てほしい」という声がある限り継続したいと思います。町の変化と共に参加者の心身の変化をみることができている機会をいただいたことに感謝いたします。