

## 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4月1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5名

★ボランティア同行者 小沢アヤ子・栗野伸子

★状況 町や沿道の雪は殆んどなくなり、峠越えの斜面に残る雪の嵩もだいぶ少なくなってきました。走行するには快適な道路になりましたが路面の凹凸やヒビ割れといった震災の名残も目立ち、修復にもこれから暫らくかかるのではないかと思います。 沿岸は快晴。ワカメ作業の最盛期でもあり、仮設に残っている方も少ないですが馴染みの顔が参加されました。支援員の方がすでにお部屋を暖めて下さっていたので開始時室温17℃、終了時21℃でした

★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
- ・アンクル・ベンディング
- ・フル・バタフライ & 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
- ・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
- ・アンクル・ベンディング・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・無音)

<呼吸法>

カパラ・パーティ系(片鼻・両鼻) ・1:2の呼吸を意識化

★感想 <実習者の声>

- ・寝不足のせいか気持ちよく動けなかった。
- ・温かくなったので膝の動きが楽になってきた。

\*「この1年、ただ夢中で生きてきた。これからは全てにおいて選択や決断を迫られる事も多くなりこれからが、本当に乗り越えなくてはならない厳しい時期になるだろう…」 ~参加者の声~  
そのような先々の不安をかかえる中でも春の息吹を感じる心も忘れていない。

例年家の周りで採れたふきのとうは海水をかぶり全滅したので、少し離れた山に採りに行ったお話やその他の山菜採り、旬のワカメや海藻類の食べ方などを聞かせて下さったり女性の力強さを感じます。

\*現在、週に一度、手芸クラブで20人近くの女性が集まり、手を動かすよりおしゃべりに来ているのではないかと思うほど賑やかに談笑していると。皆さんは震災前から同じ団地内で暮らしておりほとんど顔見知りではあったようですが、震災がなかったらこれほど深い繋がりにはならなかったであろう…被災者でもある支援員の方の、震災を前向きにとらえているお話にも心を動かされました。

\*仕事のためヨーガに参加される方は少なかったが、目標や仕事のある生活が更に広がって欲しいと願います。