

## ヨーガ療法ボランティア報告

北上教室 藤原ケイ子

<日時 24年4月13日> 午前1:30~2:30

- ・ 場所 陸前高田市 広田小学校 仮設住宅集会所
- ・ ボランティア同行者 小沢アヤ子、高橋五百子、石川照子、村上里子
- ・ 参加者 女性 4名 50歳代~80歳代

<状況> やっと春らしくなって来た今日この頃、北上教室で1台の車に便乗し沿岸へと車を走らせ、旧広田水産高校へ着く、午後から広田小学校に移動して各戸に声かけして回り、働きに出ていて留守宅が多くなっています。4名の方が参加して下さい、手慣れた順で測定し今日の体調をきいてアーサナを開始しました。

### <内容>

- ・ 立位 呼吸を意識しながら、手をお腹、胸、肩、脇、に移動し体の動きを感じ取る
- ・ アンクル・ストレッチ・ブリージング (踵の上下、呼吸に合わせる)
- ・ パーダ・サムチャラナ・ブリージング (呼吸に合わせる)
- ・ アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ (呼吸を意識化)
- ・ アルダ・チャクラ・アーサナ (呼吸を意識化)

### <安定座>

ハーフ・バタフライ・ルーズニング・エクササイズ (呼吸に合わせる)  
バッタ・コナ・アーサナ・エクササイズ (呼吸合わせる、アイソメトリック)  
胸の前で手を合わせ (アイソメトリック、有音、無音、2~3種類)  
マニバンダ・シャクティ・ヴィカーサカ (手首、曲げ そらす、回す)  
ヨーガ・ムドラー

### <呼吸法>

アヌロバ・ビロマ (片鼻を閉じ一方の鼻から吸って吐く 5回左右で10回)  
カパラバーティ (両鼻で吸って吐く、吐く時お腹が凹むように意識化)  
ブラマリー (蜂の羽音を体に響き渡らせる、手でも感じ取る)  
ナーディショウダン (ゆっくりした1:2の呼吸)

### <感想>

ティータイムでの話 震災時の、時の話を皆さんが出し合いながら夫、息子等に声を掛けてもらって助かった命 (もう少し上に逃げろ ここは危険などといってくれた)  
これが夜の出来事だったらどうなっていた事やらと寂しげに話してくれた。  
皆さん浜の人間はさっぱりとして爽やかな人間だから (皆さんの支えもあるから) この様に暮らしていけるのよと気持ちよく話してくれた。また逢うことを楽しみにと言って帰られました。