

<日時 24年3月26日> 午前10:30~11:30

- ・ 場所 大槌 吉里吉里 (中) 仮設住宅集会所
- ・ ボランティア同行者 前沢良子
- ・ 参加者 女性 11名 50歳代~80歳代

<状況> 岩手は今朝も積雪4~5センチあり、春の雪、水分含み大粒の雪です。7時少し過ぎ北上を出発、今も通行止め在り遠回りの道をひたすら沿岸に車を走らせ所々雪が舞い視界が悪くライト付ける所もありました。沿岸に近づくに連れ青空が広がって来ます。今も中学校の周りに積雪あり身が引き締まります、参加者は集まっていて室内は暖かく今日の体調を聞きながら計測し、続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 (脚を前、後ろに伸ばし足首運動、呼吸に合わせる)

<安定座>

ハーフ・バタフライ・ルーズニング・エクササイズ (脚を腿の付け根にのせ上下運動、前屈、呼吸に合わせる)

バッタ・コナ・アーサナ・エクササイズ (足裏合わせ前屈、呼吸合わせる)

胸の前で各肘を持ち、肘を上にあげ頭をクリアー 呼吸を意識する

グリヴァ・シャクティ・ヴァカーサカ (首の上下、横曲げ、ネジリ、呼吸の意識化)

ネック・ローティション (首の回転、呼吸に合わせる)

胸の前で手を合わせ押す、引く (有音、無音、アイソメトリック)

<うつ伏せ>

ブジャング・アーサナ・ブリージング (うつ伏せ腕を使い後ろに反る 呼吸を意識化)

ダヌル・アーサナ (うつ伏せ 脚と手に力を入れ 弓のポーズ 呼吸に合わせる)

<正座>

手と足で押し合う右、左、両膝でも押し合う (アイソメトリック) 呼吸を意識化

シャシャンカ・アーサナ (呼吸を意識化、腕に力を入れ後ろ手に腕を上げる)

<呼吸法>

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)

アイ・エクササイズ (目の周りの筋肉をマッサージ)

ナーディショウダン (ゆっくりした 1:2 の呼吸)

### <感想>

約1カ月振りの訪問、久しぶりに会う皆さんは心穏やかそうで元気に見えました。まだ住宅の周りに雪が残っていてどんな春になるのか、どんな1年になるのか不安な気持ちを口に出して話していた。

長くヨーガに参加した人に体の変化を聞いてみたら、体が若くなったような気がする何故?と聞いたら分からないと言って笑っていたがそう感じると一言。もう一人の人は体が軽くなった。ヨーガをする前と後では血圧の変化を感じ取っているし、心拍数も自分で聞き取って把握する。自分の健康に関心を示すようになってきているように感じる。また逢う事を楽しみに皆さん帰って行きました。