

## 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27日> (金) 午前10:30~11:30

- ・ 場所 陸前高田市 旧広田水産高校 仮設住宅集会所
- ・ ボランティア同行者 高橋五百子、石川照子、村上里子
- ・ 参加者 女性 12名 50歳代~80歳代

<状況>東北は桜の花がやっと咲き出した今日この頃、北上教室で1台の車に便乗し沿岸へと車を走らせ、小雨の中旧広田水産高校へ着き皆様が出迎えてくれ、12名の方が参加して下さり、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
- ・ アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ (呼吸を意識化 アイソメトリック)
- ・ アルダ・チャクラ・アーサナ (呼吸を意識化 アイソメトリック)
- ・ ハンズ・ローテーション (腕を回す、右、左逆方向に回す 2~3種類)
- ・ パーダ・ブリージング (片足立ちでバランスの意識化 2~3種類)

<安定座>

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 上下に揺らす)

ヨーガ・ムドラー (呼吸に合わせる)

ネック・ローテーション (呼吸に合わせて 2~3種類)

<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>

始める前の気温16度 終わった後19度でした。

前は皆さんに声かけをして集まっていたいただきましたが、今は皆さん出迎えをして待っていてくれます。小沢先生が何か必要なもの有りますか?の問いに現地の皆さん手芸がやりたいとの声で、先生の一声で集められた生地を現地に届け出来上がった物が、現地の人達の制作で名前は「復興の福ちゃん」が出来上がり、制作者の前でこちら側の代表者が預かって来ました。皆さんがとても意欲的で誠意が込められていて可愛い作品に出来上がっています。現地の皆さんはこれからも制作を続けるとの事です。体には十二分気をつけてと言いつきに会うことを楽しみに別れて行きました。