

## ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 石川照子

★日時 2012年5月19日(土) 10:30~11:30

★場所 大船渡市 末崎小学校仮設集会所

★参加者 女性9名

★ボランティア同行者 小関喜久江

★状況 山々の若葉に囲まれた森林浴のような道を東進。仮設住宅前は薄紫・白・ピンクの藤の花が満開の見ごろで、岩手も初夏の風情です。集会所には寄せ書きや、こま・かざぐるまなどの手作りの木製おもちゃも増えて、温かさを添えています。わかめ作業が一段落したとの事で久しぶりの参加の方もいらっしゃいました。打ち解けた雰囲気の中、にこやかに挨拶を交わし、窓からの心地良い風を受けながら、ヨーガ療法を始めさせていただきました。開始時の室温は20度、終了時23度でした。

### ★内容<アーサナ>

#### ○座位

両手を腹部・胸に当てて自然呼吸を感じる

#### ○スークシュマ・ヴィヤヤーマ

- ・ アンクル・ベンディング ・ トウ・ベンディング
- ・ 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 ・ バヴァナムクタ・アーサナ&アイソメトリック
- ・ セツバンダ・アーサナ・ブリージング

#### ○立位

- ・ シティラ・ターダ・アーサナ
- ・ ハンズ・イン&アウト・ブリージング&アイソメトリック (有音・無音)
- ・ ハンズ・ストレッチ・ブリージング&アイソメトリック (有音・無音)

#### ○座位

- ・ シティラ・ダンダ・アーサナ
- ・ フル・バタフライ&アイソメトリック ・ ヴァクラ・アーサナ

<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>

- ・ スッキリしました。
- ・ 集まって体を動かしたりお話をしたりすると、家を流された辛い思いも忘れてしまいます。

\* 「ヨーガは楽しみ、もっと回数を増やしたい」という要望が実習者の方から出されていたので、皆さんだけでも行えるようにと、今回はヨーガ療法の本から16ポーズ程抜粋したプリントを用意し、その説明を加え実施しました。繰り返す回数をご自分で決めてもよいこと、気持ちのよい範囲で…、とお伝えしました。現在、ヨーガ療法は月2回ほどのペースで伺っておりますが、笑顔・元気が皆さんに早く戻ってきますように…と願っているところです。