

## 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 10 月 11 日 (木) 午後 1:00~2:00
- ★場 所 大船渡市 おおふなと夢商店街 カルチャー教室
- ★参加人数 女性 4 名
- ★ボランティア同行者 高橋千賀子・藤原ケイ子 新沼満代 (現地ヨーガ療法士)

★状 況 朝夕はめっきり気温も低くなり寒さを感じます。  
日中も肌寒さを感じたり、太陽が顔をのぞかせると汗ばんだり…と、定まらない天候の中  
皆さん時間どおりに集まって下さった。 初参加者 2 名

- ★内 容
- ・座位でお腹・胸・脇腹に手を当てバーユを感じて貰う
  - ・座位でハンズ・イン&アウト・ブリージング
  - ・安定座での脇伸ばし
  - ・シャヴァ・アーサナ
  - ・パヴァナムクタ・アーサナ&アイソメトリック
  - ・セツバンド・アーサナ・ブリージング
  - ・パシチマ・ターナ・アーサナ&アイソメトリック
  - ・ヴァクラ・アーサナ & アイソメトリック
  - ・呼吸法 スカ・プラーナーヤーマ

### 【参加者の声】

※腰椎圧迫骨折を始めとして足腰に故障が増えてきて、健康のために色々やっている。

ヨーガに興味はあったがこの体では難しいと思っていた。「ヨーガ療法」と言う名前に『これなら自分にもできるかもしれない』と思って参加しました。

演歌体操、スイミング、ミツバチ療法等々健康法を仕事にしています。(初参加者・60代)

※震災以降に和歌山から転居。リラックスが出来るようになりたくてヨーガを始めました。

(ヨーガ経験者・昨年結婚したばかりの女性)

※狭いアパートに居るとうつつとした気分になる。人と関わっているのが好きなので外出する機会も多いです。(ヨーガ経験者・60代女性)

### 【感想】

※皆さん其々に目的を持ってセルフケアとしてヨーガ療法に参加しておられます。

呼吸や身体に意識を向ける、ゆっくり動かす、アイソメトリック等、新鮮に感じられたようで真剣にやっておられました。

震災の話題では「こういう所に出て来れなくて閉じこもっている人もまだ沢山いるはず…」との話で簡単には癒えない傷の深さを感じ、ヨーガ療法でどう関わりを持てるのか…改めて考えさせられた。