

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 12 月 13 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 6 名 (50 代~70 代)
- ★ボランティア同行者 藤原ケイ子 新沼満代 (現地ヨーガ療法士)
- ★状 況 最低気温が毎日のように更新され、今朝の内陸は-5℃。
すでに根雪に覆われた峠を越え沿岸に近づくと乾いた路面に埃が舞う景色に迎えられる。
大船渡駅前にあった地元のスーパー (3 階まで津波に呑まれた) がようやく取り壊しの工事に入り、傍に建つ夢商店街まで工事の音が鳴り響いていた。
早めに暖房を入れたので暖まった部屋でシャヴァ・アーサナから始めた。
- ★内 容 ・シャヴァ・アーサナ お腹に手を当て呼吸とお腹の動きを感じてもらう。
立 位・パーダ・サムチャラナ・ブリージング
・アングル・ストレッチ・ブリージング
・ニー・ストレッチ・ブリージング
・アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ & アイソメトリック
・アルダ・チャクラ・アーサナ & アイソメトリック
・トリコナ・アーサナ & アパリブリッタ・トリコナ・アーサナ
仰臥位・手足のタッチ
・セツバンダ・アーサナ・ブリージング
・パヴァナムクタ・アーサナ
座 位・フル・バタフライ&アイソメトリック
・パンチマ・ターナ・アーサナ&アイソメトリック
呼吸法：ブラーマリー スカ・プラーナーヤーマ

【参加者の声】

- ※過呼吸になって救急車で運ばれた事があります。ストレスがあったようには思えないのだが呼吸の大切さを実感しました (初参加 60 代)
- ※前回のヨーガの後、身体がとても温かかったです。(70 代)
- ※アイソメトリックは家でも出来そうです。(60 代)
- ※筋肉の衰えを感じるので少しでも鍛えたいです。(複数)
- ※月に一度では物足りない。できるなら増やしてもらえたら嬉しいです。(複数)

【感想】

- ※とても朗らかで積極的、気さくな方々が多く、現役を退きご自分の健康に心配りをし人生に彩を添えたいとの思いで参加されている方が多いようにお見受けします。
終了後のティー・タイムは話が途切れることなく弾み、その生活ぶりが手に取るように窥えます。家庭の中で女性は太陽のような存在ですから、この明るさやお元気を長く維持できるようセルフケアのヨーガ療法をお伝えしてゆきたいと思います。