

ヨーガ療法ボランティア報告

岩手 小関喜久江

- ★日時 平成25年1月10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 (40代~60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 今朝の内陸は-10℃。日陰の路面は細かな氷の凹凸と圧雪の轍で緊張するが沿岸は殆んど雪もなく太陽が顔をのぞかせる。強風注意報が出ていて浜風はうなりを上げていた。県内は日中も氷点下の真冬日。雪の少ない大船渡も0℃前後で皆さん口々に寒い！を連発。仮設の室内は日差しと暖房で程良く温まった中で開始する。

- ★内容 仰臥位・シャヴァ・アーサナ (IRT)
- ・サハズ・アーサナ 2ラウンド
- 立位・アンクル・ストレッチ・ブリージング(バリエーション数種)
- ・ニー・ストレッチ・ブリージング(バリエーション数種)
 - ・ヴリクシャ・アーサナ(バリエーション数種)
 - ・開脚中腰で膝に手を当てアイソメトリック 5ラウンド
 - ・アパリブリッタ・トリコナ・アーサナ
- 仰臥位・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・アイソメトリック
- 座位・シャシャンカ・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 ブラーマリー

【参加者の声】

- ※参加した時に一つでも覚えて、家でやってみようと思います。(60代)
- ※首から肩にかけて苦しい位凝っていたがとても楽になりました(40代)
- ※運動不足を痛切に感じるので自助努力に尽きます(60代)
- ※マラソンをしているので毎日身体を動かしているが、ヨーガでは違う刺激が有る。身体の左右の違いに気付いた。(50代)

【感想】

- ※積雪数十センチの内陸から向かって行くと、大船渡はうっすらと白く見える程度で積雪は無く生活しやすいように感じる。しかし、雪にあまり慣れていない住民にとっては少しでも雪がちらつくと路面状況が怖いので外出は極力控え、冬は内陸には行かないと云う人も多いそうだ。強風以外は快適に思える今日の天候でも、ほんの少し粉雪が舞っていることで休まれた方も数人おられた。同じ県内であっても生活環境や地域性の違いがかなりあると改めて感じる。
- ※アイソメトリックは参加者にも馴染み、筋力は自分で付けるという意識が持てているように思う。