

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 3 月 14 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 5 名・男性 1 名 (30 代~60 代) 女兒・3 歳
- ★ボランティア同行者 藤原ケイ子・千葉智江 新沼満代 (現地ヨーガ療法士)
- ★状 況 数日前の猛吹雪とは打って変わり、すっかり春めいた薄曇りの北上で 3 人が合流。
途中、周りに見える山々の雪も目に見えて少なくなり道路状況も快適である。
車中から見る大船渡は明るく穏やかな春の景色…と感じられたが、車から降りると浜風が強く体感温度は思ったより低い。
「今年は強風の日が多いように思う。昨年までは風の強さを感じる余裕がなかったのかも知れない。」と仰る方もいた。
震災からずっと瓦礫撤去をし続け腰を悪くされた男性が初参加。途中から母子も初参加。
呼吸と身体の動きを連動させ心身がリラックス状態になると血流も良くなり血圧も安定します。呼吸を止めず、吐く呼吸を意識しながら適度な筋肉運動をしましょうとヨーガ・アイソメトリックの説明などをする。毎回同じような説明をしているが初参加の方もるので実習の合間などに伝えるようにしている。

★内 容

- 仰臥位 ・シャヴァ・アーサナ
・サハズ・アーサナ
・パヴァナムクタ・アーサナ・アイソメトリック
・ナビピタ・アーサナのバリエーション
・片膝を引き寄せつま先、すねのアイソメトリック(有音・無音)
・セツバンダ・アーサナ・ブリージング (有音・無音)
・マツイ・アーサナ
・ヴィパリータ・カラニ
- 座 位 ・ヴァクラ・アーサナ・アイソメトリック
- 呼吸法： カパラ・バーティ (10×2)
スカ・プラナーヤーマ(1:2 の呼吸)

【参加者の声】

※永年空手をやっていて健康には自信があったので、震災後、休むことなく何か月も瓦礫の片付けを続けてきたら腰を痛めてしまった。(膝痛もある) 病院だけに頼らず自分で身体を管理しなくてはいけないと思っていた時にヨーガ療法の記事を見つけました。その世界では有名になった空手家の知人も今では車いすの生活をしているので痛切に肉体の管理を感じていました。

ヨーガをやってみてゆっくりなのに身体に効くので自分でもやってみようと思います。(60代男性)

※転んで腰を打ったので先月は休みました。今日は首の後ろに刺激を感じる動作があり首の力も衰えているのかなあ…と感じました。(60代)

【感 想】

※年齢的にも肉体の変化や衰えを感じている人が多く、自分で努力しなくてはならないと思っている人も少なくない。アイソメトリックを体験してみて、殆んどの人がこれなら出来そうと言われる。呼吸だけは止めずに、思い立ったら生活の場面でいつでもできるセルフケアの一助にしてもらえるよう指導をさせてもらいたい。