

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 4 月 12 日 (金) 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~60 代) うち初参加 2 名
- ★ボランティア同行者 千葉智江・二宮久実子
- ★状 況 内陸北部はうっすらと雪に覆われ南部でも肌寒さを感じる朝だったが、概ね快晴。
温暖な沿岸では桜の便りもちらほら聞かれ、五葉山の付近ではカモシカが木の芽を食む姿を
数カ所で見かけた。
時間ぎりぎりの到着ですでに皆さんが待っていて下さったので即開始する。
夢商店街組合の運営上、カルチャー教室使用体制が変わり今月は金曜日となった。
- ★内 容 仰臥位 ・シャヴァ・アーサナ (呼吸と身体の意識化)
・サハズ・アーサナ 2 ラウンド(呼吸と手足の連動を意識)
・パヴァナムクタ・アーサナ・ブリージング
・片膝を引き寄せつま先、すねのアイソメトリック(有音)
・合蹠の足を両手で引き寄せる(腹部・顔)
・セツバンダ・アーサナ・ブリージング (有音・無音)
・ヴィパリータ・カラニ ・ハル・アーサナ
・DRT
座 位 ・タイガー・ブリージング → 手足を上げバランス
・片膝を立て片足を後ろに伸ばし腰を落としながら両手を上に伸ばす
・パンチマ・ターナ・アーサナ&アイソメトリック
・ヴァクラ・アーサナ
呼吸法 ・ スカ・プラナーヤーマ(1:2 の呼吸)

【参加者の声】

- ※数年前より体調不良が続き自律神経失調症と分かりストレスを溜めないように心掛けてきました。
以前体験したヨーガは動作がきつくて止めてしまったのですがヨーガ療法を実習してみて呼吸や
心身を意識することが大切なのだと分かりました。アイソメトリックで筋力も付けたいので続けたい
と思います。(50 代・初参加)
- ※動かす向きにより左上腕の筋が痛むので痛みを軽減したいと思っています。(60 代・初参加)
- ※リラックスがとても気持ち良かったです。

【感 想】

- ※同じ市内に住んでいても初対面の方々が多いのだが、ヨーガ療法実習後はすぐに打ち解けてティー
タイムでの話が弾み、健康状態や仮設での暮らし避難当時の状況、想いなど話題が尽きない。
- ※それぞれに複雑な思いを抱えられての参加者さんですが、その思いを話せる場所として、心身のセ
ルフ・ケアの場所として、ヨーガ療法がお役にたっているのがわかった。
参加者さんが、「自分でどうにかしなくっちゃだめだ！」という思いをもっていましたので、継続
的に続けていきたいと改めて感じた。(千葉)