

ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 小関喜久江

- ★日 時 平成 25 年 9 月 9 日 (月) 午後 10:00~11:00
- ★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 2 名 (女性 60 代・50 代)
- ★ボランティア同行者 新沼満代

★状 況 カルチャー教室開始から 1 年。

仮設商店街の周囲にはスーパー、書店、ドラッグストア等・次々に建ち並び更に住宅も目に見えて増え、高台に向かう傾斜地に家々の屋根が並び復興に向かって確実に進んでいる事が窺われる。本日の天候は快晴で、開け放たれた窓からは爽やかな浜風が入り込み車の往来や商店街の元気な声も気持ちの良い BGM に聞こえる。

★実習内容 季節の変わり目で体調を崩される人も多くなる時期、生活のリズムを整え適度な運動を取り入れ免疫力をアップしましょう…と開始。

仰臥位

- ・シャヴァ・アーサナ
- ・ストレイト・レッグ・レイジング・ブリージング (有音・無音)
- ・パヴァナムクタ・アーサナ & アイソメトリック
- ・ナヴィピタ・アーサナ
- ・セツバンダ・アーサナ・ブリージング&アイソメトリック

座 位

- ・ヒップ・ローテーション
- ・ニー・クランク バリエーション

呼吸法

- ・カパラバーティ (10 回・20 回)
- ・ナーディー・ショーダン
- ・ブラーマリー

【参加者の声】

※定年間近の夫を震災以前に亡くし、健康、生活面全てを自分で考えなくてはならない状況です。

仮設に閉じこもることなくヨーガを始め行事や教養講座などにも出来るだけ参加をし、心身共に健やかでありたいと願っていますし、一人の時間も楽しめるように暮らしたいと思っています。

※肉体の衰えも感じるので極力運動をし、筋力もアップさせたい

【感 想】

※明るい笑顔で出迎えられるとこちらが元気を頂ける。

ヨーガ療法を楽しみにされ、ご自分の身体を快適にし心豊かに暮らしたい…との思いが伝わる。

加齢と共に衰えてゆく肉体ではあるものの、現実の自分自身と向き合い上手く折り合いをつけながら共に歩を進めたい…と同年齢の療法士も願っている。