

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 9 月 22 日 (日) 午前 10:30~11:30

★場 所 大船渡市 末崎小学校仮設集会所

★参加人数 女性 5 名

★ボランティア同行者 田村和子・栗野伸子・古館まち

★状 況 峠越えの景色は薄くガスが立ち込めて霞んでいたものの程なく晴れる。道路に沿って流れる気仙川の水の透明度は、台風後からずっと濁っている北上川を視慣れた私達の眼に鮮やかに映った。爽やかな青空が広がり穏やかなお彼岸の休日、仮設集会所は静かで人の気配もなく、周囲の草刈りをなさっていた支援員さんが私たちの姿を認めると仕事の手を休め「ヨーガですよ！」と声を掛けながら仮設住宅を廻って下さる。

かなり高台にあるこの小学校より更に上に宅地が出来る予定でようやく木々の伐採が始まったが建築の着工は来年になるであろうとの事。

★実習内容 *DVD アンチエイジング座位編

*アーサナ：・シャヴァ・アーサナ

・パバナ・ムクタ・アーサナ&アイソメトリック

・セツバンド・アーサナ

・安定座から 横曲げ ねじり

・カパーラ・パーティ 10・20 回

・ブラーマリー

★参加者の声 *疲れ気味だったのでリラックスが出来ました。

*普段はあまり身体を意識する事が無いです。

*弱いせいか時々肋骨を骨折しますが静かにしているしか治療はないので参加しました。

★感 想 *一人の方に 2 度目の聞き取りをさせて頂いた。高台移転の動きで先に見える喜びを持つ人、残される人の不安…気持ちの差が出るであろうと思われる。

ヨーガに参加される方々はサットサンガの良さも感じておられるので更に参加を促し一人ひとりに寄り添いたいと思う。 【栗野】

*以前はDVDを見ながらの動きが早かった参加者が、久しぶりに伺ったらみなさん目を閉じご自分のペースでゆっくりやっておられたと思った。

DVD にすっかり慣れ、落ち着いて行えているのが分かる。 【古館】

*DVD 後のシャヴァ・アーサナは回を重ねるごとにリラックス度が深まっていると思う。

参加者は定着しており、以前に比べると表情が穏やかで良いお顔になっていると感じる。【田村】

*この仮設に訪れて丸 2 年が経過、安心してリラックスできる場として定着している。

緊張と弛緩は常に意識化を促しているが、特に緊張から弛んでいく肉体の様子を観察してみましよう…とお伝えする。それによってより丁寧にゆっくり動作を行っておられる人も見られた。

胸のあたりが痛い、もしかしたらヒビが入ってるかも…と来られた 60 代の方は過去に経験されていた事もあり、こちらの心配をよそに痛みを逃す体制を取りながら淡々とゆっくりヨーガを実習されていた。 【小関】