

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 11 月 11 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 女性 5 名
- ★ボランティア同行者 新沼満代

★状 況 時折陽の差す曇天。仮設店舗 2 階にあるいつもの部屋は復興関係の会議で常時使われることとなりカルチャー教室は 1 階の空き店舗に移動となった。
外を通る買い物客が窓から中を覗いたりもするが、暖房もあり比較的落ち着いて使えそうである。

★実習内容

仰臥位

- ・シャヴァ・アーサナ
- ・サハズ・アーサナ (有音・無音)
- ・パヴァナムクタ・アーサナ & アイソメトリック

座 位

- ・ネック・ムーブメント & アイソメトリック
- ・ショルダー・ソケット・ローテーション
- ・肩周りの弛め・背中に手を廻し合掌・上下から背中側に回した手をつなぐ
- ・フル・バタフライ 前屈 → アイソメトリック → 前屈
- ・横座りで体を横に倒しながら腕を伸ばす
- ・アルダ・マツツエンドラ・アーサナ
- ・安定座でねじり・アイソメトリック

呼吸法

- ・カパラバーティ (10 回・20 回)
- ・スカ・プラーナーヤーマ
- ・ブラーマリー

【参加者の声】

※普段使わないところを動かして気持ちがいいです。

※時間も場所もあるのに一人ではなかなか出来ないなのでこの場所のある事は嬉しいです。

※被災当時、地震で散乱した家の片付けをしていたら川が大きく盛り上がってきてあつという間に呑みこまれ状況が全くつかめないまま何度も回転しながら必死で何かにしがみつき九死に一生を得たのですが、振り返ると良く頑張れたなあ…とつくづく思います。

もうすぐ家も完成して仮設から出ますがヨーガは続けようと思います。

【感 想】

※終了後、リラックスし話せる雰囲気もあったのか、先が少し見えてきたお陰か…過去の事として被災体験談が自然に出てきた。同じ大船渡に住んでいても揺れ以外の被害が無かった人もおられ、被災体験をお聞きしながら運命の分かれ道を感じておられるようだった。

※帰りの峠は雪模様になり冬の到来を実感させられた。