

ヨーガ療法ボランティア報告

岩手 田村和子

- ★日 時 平成 25 年 11 月 9 日 (土) 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 6 名
- ★ボランティア同行者 小関喜久江

・盛岡市山間部では氷点下 7 度という冷え込みの朝。北上山系は紅葉も盛りを終え、それでも雄大な自然に魅入りながらの山越えは心弾むものがある。大船渡の空と海はすっきりと青く穏やかだった。陸前高田、大船渡とも行く度に道路沿いの風景が変わっている。新しい道路ができていたり、土地が高くなっていたり。高い土地に建築中の建物が目につく。順調に復興が進みますように。

- ★実習内容 *アーサナ：
 - ・パバナ・ムクタ・アーサナ&アイソメトリック
 - ・ナビピタ・アーサナ&アイソメトリック
 - ・バタフライ&アイソメトリック
 - ・片足を前に伸ばし前屈&アイソメトリック
 - ・セツバンド・アーサナ・ブリージング
 - ・仰向けでねじり&アイソメトリック
 - ・シャヴァ・アーサナ
 - ・呼吸…カパーラバーティ、ナーディシュッデイ、ブラマリー
- 【アーサナ指導：小関喜久江】

- ★参加者の声 *今朝はとても冷えたけれどアイソメトリックの後、とても体が温かくなりました。
- *まだ、アーサナの時、目を閉じられないです。
- *暫らくぶりの参加で体が硬いを感じ、続けなくてはいけないな…と思いました。
- *仰向けで頭を起こすとき、首の筋肉が弱っていると感じました。
- *目を閉じてやっけていてふと目を開けるとみんなと違う形を取っていて焦りました。

- ★感想 *今日は始まりの時間前に次々に集会所に集まり、にぎやかにスタートした。
- *急に冷え込みが増して、血圧が高めの方が多かった。
- *アイソメトリックを入れたアーサナは身体が温まり、寒さで緊張している筋肉をほぐし、ゆったりした気分になるようだ。
- *アーサナの時まだ目を閉じることができない、と言う方がいて、無理に閉じなくていいですよ、と答えたが、普段は人一倍元気で明るい方なので少し驚いた。まだまだ怖さを克服できないことをあらためて考えさせられた。
- *皆と同じ体制ができなくても OK である事、刺激の部分を意識化する、刺激の部分は個々に違う…等を常に伝えており、極端にかけ離れた動作をしない限り自由にして頂いている。仰向けの動作が苦しいため自ら座布団 2 枚で丸くなった肩甲骨のあたりをカバーしてシャヴァ・アーサナを気持ちよくする…など自主的に工夫をして参加されている。