

ヨーガ療法ボランティア報告

岩手 小関喜久江

★日時 平成24年1月7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13名

★ボランティア同行者 田村和子・稲富まき

★状況 朝の気温は-4℃。厳寒とまではいかない気温だがこの数日で積雪量は20~30cm、朝から細かい雪が降り続き太陽も見えぬ中7時過ぎに北上を出発。遠回りながら雪の少ない道路で沿岸に向かう。沿岸近くでは青空が広がり同行者全員の表情が緩む。末崎町は日陰にうっすらと雪が残る程度であるが、地元の人たちは『例年より雪が多い年…』と仰っていた。殆どの方が時間前に笑顔で来られ、お正月の様子などを聞かせてもらいつつ計測を行う。用事を済ませて急いで走ってきました…と10分ほど遅れて参加された常連さん。初参加のおひとり以外は皆さんおなじみの面々で行いました。

★内容 <アーサナ>

⊕立位 (座位の人もあり)

・ブリージングエクササイズ

*ハンズ・イン&アウト・ブリージング (有音・無音)

*ハンズ・ストレッチ・ブリージング (有音・無音)&アイソメトリック

*アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ&アイソメトリック

*アルダ・チャクラ・アーサナ&アイソメトリック

*アングル・ストレッチ

⊕座位

・ショルダー・ソケット・ローテーション

・シャシャンカ・アーサナ&アイソメトリック

⊕仰臥位

・シャヴァ・アーサナ

・サハズ・アーサナ(ブリージング) ・ねじり

<呼吸法>

・片鼻での呼吸 ・カパーラバーティ ・1:2の呼吸を意識化

★感想 <実習者の声>

・肩周りが楽になった。

・入口付近から隙間風が入り寒かった。皮膚温が初めて上がらなかった。

・ヨーガは見るのも初めて。激しい動きではないのに身体に効く感じ。

・目を閉じると不安になるし、バランスも取れなくなる。

*無理に閉眼せずに行って貰うように毎回お伝えしていますが、座位や仰臥位では過半数の方が閉眼し落ち着いてアーサナをしておられるように見受けられます。

*明日はこの場所で新年会が開催されるので有志が祝いの踊りを練習している。

前回に引き続きヨーガ療法終了後「どや節」と「祝い節」を披露して下さった。

大漁祈願や子孫繁栄などめでたい歌詞で踊りながら自身の気持ちを鼓舞させておられるようにも感じられました。