

ヨーガ療法ボランティア報告

岩手・小沢アヤ子

★日時 5/20(木) 10:30~11:30

★場所 石巻市 ビックバン

★参加人数 男性1名、女性4名 計5名

★ボランティア 小沢アヤ子

★状況 北上にてYICを受講したAさんの要請。

Aさんは僧侶で、震災後もすぐ僧侶仲間と被災した方々への援助で奔走していたが、当面の衣食住が足りて来て、これからは心身のケアが必要であることを感じ「ヨーガ」を思い出し、一度ヨーガ指導に来てほしいとのことで、出かけた。Aさんは、今まで僧侶仲間での自由な活動をしていたが、今回は「ボランティアセンター」に登録してからでないと活動出来ないことを知り、その手続きに手間取る。岩手とは少し違う方法でした。

約500名が避難しているビッグバンという避難所を訪ねたが、日中外出している人が多く、当日急に来られても人が集まるかどうか…と言われたが館内アナウンスをして頂き、5人ほど集まったので行う。

★内容 会場は400人ほど入るホールで静か、敷物が無いので椅子でおこなう。

- ・呼吸の意識化
- ・ブリージング・エクササイズ 2種
- ・足、脚のほぐし、手、腕のほぐし
- ・下半身のアイソメトリック（有音・無音）
- ・上半身のアイソメトリック（有音・無音）
- ・立ち位でのアーサナ（後ろ反り・前曲げ / 横曲げ左右）
- ・ねじり2種（アイソメトリック）
- ・呼吸法 カパラバーティ系の呼吸法3種 / スッカプラナーヤーマ

- ★感想
- ・身体の冷え、脚のむくみなどを訴える方がおりましたので、運動すると血行が良くなり、からだが温かくなることや、体液・血液の流れも促進されむくみも取れることを話す。もともとよく働いて身体を動かしていたので、避難所での何もしない生活で体調が悪くなっている人が多いとか。
 - ・体操や運動したい方はいっぱいいるので、これからは前もって来る日が分かればもっと多くの方が参加しますよ…と参加した方々が仰ってました。夕方や夜にという希望も出ました。