

ヨーガ療法活動報告

★5月30日(月)

岩手・小沢アヤ子

- ・訪問先：盛岡市
- ・場所：鶯宿温泉 長栄館（避難者90名ほど）
- ・ボランティア：前澤良子、小関喜久江、小沢アヤ子
- ・時間：14:00～16:00
- ・参加者：男性1名、女性3名、スタッフ1名 計5名
- ・内容：
 - ・シャバ・アーサナにてリラックス
 - ・サハズ・アーサナ（有音にて）
 - ・セツバンド・アーサナと膝を立てての上半身起こし（2R）
 - ・横臥位にて脚の上げ下げ（左右）
 - ・マカラ・アーサナ
 - ・ブジャング・アーサナ（ブリージング・エクササイズで5R）
 - ・手のひらを床から上げてのブジャング・アーサナとシャラブ・アーサナ（2R）
 - ・座位：脚と手でのアイソメトリック、ねじり→アイソメトリック
 - ・シティラ・ダンダ・アーサナ
 - ・座位：合踵のポーズでのアイソメトリック
 - ・シャバ・アーサナ
 - ・D・R・T
 - ・腹式呼吸 5R
- ・参加者の感想：

リラックスできた。皮膚温が上がった方は3名（温度計型のバイオフィードバック使用）
- ・状況：今日は暖房が必要なほど寒く、風が吹き荒れていた。

参加した方はほとんど毎回参加している方々。津波で翻弄され最近まで入院していた男性は以前より動きがよくなっていたが、終了後の皮膚温は下がっていた。
部屋も寒かったので、最後のDRTが体を冷やしてしまったか？
終了後、お抹茶をたててさしあげたら…皆さん津波で避難した時の様子を一人…一人と話始め体験の凄さに聞かせて頂いている私達も涙無くして聴けない状況でした。
トラウマか、もう海の近くには住みたくない…と仰る方もおられた。
大槌町、山田町の方々でしたので、仮設に入居してもうかがいますとお話しました。