

ヨーガ療法ボランティア報告

岩手・前澤良子

- ★ 日時 6/6 (月) pm : 2 : 00 ~ 3 : 00
- ★ 場所 盛岡市鶯宿温泉 長栄館 平安の間
- ★ 参加人数 男性 1 名 女性 2 名 (長栄館スタッフ 1 名) 計 3 名
- ★ ボランティア 新沼満代 小苺米千紗子 前澤良子
- ★ 状況

午前に行った雫石プリンスホテルは常陸宮様ご夫妻が慰問をされるとのことで、被災された方々が掃除をしたり、ホテルスタッフがせわしなく準備をしていたのに比べ当館は静かであった。町役場の常駐スタッフが二人いるだけでホールも人影が無い。

館内放送で二人の方が来て下さった。初参加の男性(60 歳)は「臀部から足にかけて痛みと違和感がある」とのこと。だいぶ前に臀部に怪我をしたがそれ以外には心当たりが無いという。「なんでこうなったか? 病名は?」「ヨーガならわかるだろう」といわれる。「医者ではないのでなぜ痛いかわかりません。診断は病院でしてもらってください」 “ヨーガ療法士” とプリントしたTシャツをみて “痛み” をどうにかする療法をする者と思われたようだ。「じゃあヨーガは何にいいの?」「ヨーガの目的は」と次々質問される。「簡単な体操と呼吸をとおしてストレスに強くなる体を作ることができる」と話したら「そうだそのストレス!!」と合点がいったようだ。「身体も精神もっていいのだな。テレビで見たことある」。もう一人は初回から参加の方で先週都合で来れず残念だったといわれヨーガを楽しみにされている様子。当館に避難当初は血圧が高かったが今は平常になったそう。13 年前に夫を亡くされ一人暮らしの家を流されたと話して下さった。初参加の男性は「たいしたもんだ」としきりに感心し、終了後、次回への参加に呼びかけをしてくださっていた。当館スタッフの方は肩こりで苦しいということですので参加される。

★内容

- (仰臥位) シャバアーサナで呼吸を意識化 (腹部、腰部と胸、脇腹)
サハズアーサナ (ブリージング アイソメトリック有音・無音)
膝のアイソメトリック有音 2 種 腹筋、セツバンダアーサナ (ブリージング)
ねじり 2 種 (ブリージング)
- (横臥位) シムスの体位での身体感覚の意識化
片脚上げ下げ (ブリージング)
- (伏臥位) マカラアーサナ
ブジャングアーサナ シャラヴァアーサナ (ブリージング、アイソメトリック)
- (座位) シャシャンカアーサナ有音・無音 タイガーブリージング 肩回し

D R T

スッカプレーナヤマ (1 : 1 5R 1 : 2 5R) カパラバーティ (10 回 3R)