

ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手・小沢アヤ子

★日時 6/12(日) 午後2:00~3:00

★場所 陸前高田市 市立第一中学校体育館

★ボランティア 前澤良子・新沼満代・藤原ケイ子・小関喜久江・小沢アヤ子

★状況 北上 YIC 卒業の大船渡在住 M さんの要請で、久しぶりの現地ボランティアに行きました。

校庭いっぱいには仮設住宅が立ち並び、空いているスペースは支援・公安・自家用車などで埋め尽くされ、玄関に足を踏み入ると支援物資の窓口、小児科等診察室、携帯電話会社等々が設置されあらゆる壁に貼り出された情報提供のチラシ等で学校とは思えない光景です。しかし2階では中学校として通常通りの授業を行っているとの聞き、災害時のやむにやまれぬ状況が伝わりました。

避難所になっている体育館は、ほぼ全体がパーテーションや段ボールなどで個人のスペースを区切ってありステージの上も同じ状態で、3か月経てもまだこの生活状況かと胸がふさがり思いました。

外出している方も多いようでしたが、50人ほどおられる中で約20人位参加してくださいました。

★内容

ヨーガを行うスペースがない上、パーテーションで区切られている中にいる皆さんへどのようにヨーガ指導するか思案しましたが、まずは立位で行い、その後、座位で行う時は指導者が見えなくなるので、同行したヨーガ療法士が参加している方々の近くについて頂き、指導者の指導に従い一緒に行って頂きました。

- 立位
- ・ブリージングエクササイズ
 - ハンズ・ストレッチ・ブリージング (有音・無音)
 - ・首・肩・手のほぐし アイソメトリック(有音・無音) 数種類
 - ・アーサナ
 - アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ (アイソメトリックでの横曲)
 - アルダ・チャクラ・アーサナ (アイソメトリックでの後ろ反り)
 - トリコナ・アーサナ
 - ・スクワット2種
- 座位
- ・スークシュマ・ヴィヤヤーマ
 - アンクル・ベンディング
 - アンクル・ローテーション
 - ハーフ・バタフライ (アイソメトリック)
 - パシチマ・ターナ・アーサナ (片脚・両脚)
 - 手の平の開閉運動 10回
 - リスト・ベンディング (アイソメトリック)
 - ハンド・クレンチ (アイソメトリック)
 - 片膝を立ててねじる

呼吸法・片鼻のカパラバーティ(左右) 吸5:吐5の呼吸

★幼児が数人いましたのでキッズヨーガも行う。(前澤担当)

★終了後 持参したTシャツ類と沖縄の黒糖の提供に、寝ていた方も起きてきて盛況となる。

★参加者の感想:手足が温かくなった。「こうして来て下さることが有難い…」と感謝の言葉を掛けて下さる気遣いにこちらが恐縮する。