

ヨーガ療法ボランティア報告

岩手・小沢アヤ子

- ★日 時 9月18日 午前10:30~11:30
- ★場 所 大船渡市末崎町 末崎小学校仮設住宅
- ★参加人数 男性1名、女性22名、小学生2名 計25名

★状 況

前回7月17日(日)に調査をし、世帯数も手ごろで、仮設のまとまりがあり、ヨーガ療法のボランティアをすぐにでも始めてほしいということでしたので、集会所の使用開始を待って訪問した。日曜日なので各地で催事があり出かけている方も多かったが、集会所の部屋の広さに丁度いい人数が集まりました。床にゴザを敷いた会場でこれからは、少し寒い感じがする。

終了後は「北上ヨーガニケタン」の皆さんが集めた、毛布、洋服、下着、食器台所用品などを差し上げ喜んでいただきました。

★内容

<アーサナ>

- ・シャバアーサナで呼吸の意識化
仰向けで
- ・下半身のアイソメトリック (有音・無音)
長座位で
- ・上半身のアイソメトリック (有音・無音)
立ち位
- ・後ろ反り・前曲げ・横曲げ左右 (アイソメトリック)
- ・ねじり (アイソメトリック)

<呼吸法>

- ・カパラパーティ系の呼吸法3種

- ★感想 ・避難所から仮設に移っても、何もしない生活で体調が悪くなっている人が多い。体操や運動したい方はいっぱい居るのこれからも続けて来てほしい。

身体を動かして気持ちがいいし、みんなで集会所に集まることがいい。動きが簡単で思ったより動けた。

高齢者も4~5人参加していたが、結構動いていた。背骨を手術した方もリハビリより優しい動きでこれからもやれそう。