

ヨーガ療法ボランティア報告

岩手・小沢アヤ子

★日 時 10月3日 午前10:30~11:30

★場 所 大槌町 吉里吉里中学校 仮設住宅

★参加人数 女性18名、小学生3名 計21名

★ボランティア同行者 藤原ケイ子、新沼満代、小関喜久江

★状 況 大槌町にある仮設住宅としては一番大きな団地です。高台にある学校なので、秋晴れの青い空と眼下に美しい青い海が見えますが、まだ瓦礫の残骸がまだあちこちに見られ悲しくなります。

談話室は15畳ほどの広さで、集まった人数にしては少々狭かったの で、動きの小さいスクシュマビヤヤーマなどを中心に行う。年齢は50代~80代の女性と運動会の代休で学校が休みの子どもたち。始める前に全員に「皮膚温」を計測していた

★内容 <体操>

○シティラ・ダンダ・アーサナでリラックス

- ・足の指のトウ・ベンディングを有音と無音で各2回
- ・足首のアンクル・ベンディングを有音と無音で各2回
- ・膝のニー・ベンディングを有音と無音で各2回
- ・股関節のハーフ・バタフライ
- ・フル・バタフライ

○シャバ・アーサナでリラックス（膝を立て、両手を腹部に当て自然呼吸を意識化）仰向けのまま、指や手の平のアイソメトリック

- ・セツバンダ・アーサナを有音と無音で各2回
- ・パバナ・ムクタ・アーサナをアイソメトリックで左右両脚行う

○マカラ・アーサナでリラックス

- ・ブジャング・アーサナをアイソメトリックも入れて行う

○シティラ・ターダ・アーサナでリラックス

- ・後ろ反り・前曲げ・横曲げ左右（アイソメトリック）

<呼吸法>

- ・カパラバーティ系の呼吸法で「吐く」ことを意識化

★感想 ・ひざ痛、腰痛、背中こりを訴える方が多いので、今後は生理データーなども計測し、変化を自覚して頂こうと思う。

- ・最初に計測した「皮膚温」は、低かった方々が全員 34℃~35℃へ上っていたので、血流が良くなり身体が温かくなったことを自覚されたようです。

- ・ティータイムには、仮設での生活が単調で「手仕事」をしたい…手仕事をするとう無心になれるとか。毛糸などの手芸用品を調達することを約束する。