

ヨーガ療法ボランティア報告

岩手・前澤良子

- ★日時 10月17日 午前10:40～11:40
- ★場所 大槌町 吉里吉里中学校 仮設住宅
- ★参加人数 女性12名
- ★ボランティア同行者 新沼満代 小菟米千紗子 エミリ (小菟米さん宅にホームステイ)
- ★状況 雫石プリンスホテルの一時避難所で出会った佐々木房子さんが、山田町山田の仮設住宅からボランティアバスを利用し駆けつけてくださった。新聞投稿記事をきっかけに手紙のやり取りの末再びお会いできた。山田町山田の仮設住宅はまだ住み始めてから2ヶ月ほどでここ吉里吉里とは違い、まだ自治組織も無く集会所の利用はまだ見込めなさそうとの情報を得た。車で30分ほどなら吉里吉里から山田へと回れるかと思い状況を尋ねてのことである。療法前後に皮膚温と血圧の計測を行った。
- ★内容 <体操>
 - シティラ・ダンダ・アーサナでリラックス
 - ・ トウ・ベンディングを有音と無音で各2回
 - ・ アンクル・ベンディングを有音と無音で各2回 足首の回転を各3回
 - ・ ニー・ベンディングを各3回
 - ・ ハーフ・バタフライとフル・バタフライ (アイソメトリックも入れて有音と無音)
 - ・ 背中、首のストレッチ (自然呼吸の変化を意識化)
 - ・ ヴァクラ・アーサナ (アイソメトリックを入れて2回)
 - シャバ・アーサナでリラックス
 - ・ パバナ・ムクタ・アーサナ有音と無音で左右両脚を3呼吸
 - ・ セツ・バンダ・アーサナ2回
 - マカラ・アーサナでリラックス
 - ・ ブジャング・アーサナ (アイソメトリックを入れて2回)
 - シティラ・ターダ・アーサナでリラックス
 - ・ 横曲げ左右 (有音と無音で2回)
 - ・ 手指のアイソメトリック (有音と無音で2回)
 - シャバ・アーサナで腹部に手を当て、呼吸と呼吸による動きを意識化
- <呼吸法>
 - ・ カパラ・バーティ 10回 ケバラ・クンバカを意識化し10回×2回
 - ・ スッカ・プラーナ・ヤーマ 5回
- ★感想 ・体操の途中で「眠くなった」の感想が聞かれた。
 - ・ 腰痛を訴えている方は腹筋と背筋の強化が必要と自覚されたようです。
 - ・ 感情のコントロールができるようになると“夫婦げんかしなくなる”に皆反応、大笑いでした。

