

ヨーガ療法ボランティア報告

岩手 小関喜久江

★日 時 11月13日(土) 午前10:30~11:30

★場 所 大船渡市 末崎小学校仮設集会所

★参加人数 女性9名

★ボランティア同行者 田村和子

★状 況 一昨日は車のフロントガラスが凍るほどの寒い朝であったが、今朝は薄い上着で十分なほどの暖かさ。集会所内は外より少し肌寒く暖房を入れリラックスしやすい状況にして下さった。集会所入り口には正に鈴なりのごとく干し柿がずらりとつるされていた。その数千個。この地域に沢山ある柿を、ボランティアの方々と仮設住人で皮を剥きつるしたそうである。集会所は訪問するたび、どこかしら手を加え快適に利用できるよう皆さんで工夫されているのがよくわかります。

★内 容 <アーサナ>

- ・シャヴァ・アーサナ
- ・サハズ・アーサナ 有音・無音
- ・エルボー・ベンディング (前・横)
- ・ショルダー・ソケット・ローテーション)
- ・ハンズ・ストレッチ・ブリージング
- ・アングル・ベンディング
- ・ニー・クランク&アイソメトリック
- ・座位で横曲げ
- ・ハーフ・バタフライ&アイソメトリック
- ・パンチマ・ターナ・アーサナ&アイソメトリック
- ・ヴァクラ・アーサナ&アイソメトリック

<呼吸法>

- ・カパーラバーティ 片鼻・両鼻
- ・1:2の呼吸を意識化

★感 想 ・先日結核検診の際、息を吸ってと言われ、いつもなら緊張して返って息を止めたりしてしまうのですが、身体が呼吸法を思い出し鼻で「フッ！」と吐いたらひとりでに深々と長い息が吸えた。とても嬉しく、呼吸って面白く素敵なものだと思いつくづく思いました。次回も楽しみです(70代女性)
・震災後、頻繁にめまいを起こすようになったが、ヨーガを始めてから殆ど無くなった。(60代女性)

終了後の計測をしている間に手の空いている方がお茶の準備をし、皆さんが持ち寄った手作りのお饅頭、漬物、柿をテーブルに並べごちそうして下さいました。

お料理の話や我が家を津波に持って行かれる様子を目の当たりにした事…過ぎた事だから仕方がない…などなど次々に話し聞かせて頂いた。

当時よりは落ち着いたようにも見受けられるが、仮設住宅での生活はあくまで一時のもので、その先の事を考えておられる様子も感じ取れました。