

ヨーガ療法ボランティア報告

岩手 小関喜久江

- ★日 時 11月27日(日) 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、稲富まき

★状 況 沿岸に向かう峠付近、沿道はうっすらと雪に覆われ朝の寒さを物語っています。
沿岸は温かく快晴。青く広い空の元、眼下に広がる太平洋の水面が眩しく煌めいていました。
同行のスタッフは、皆さんとも顔なじみになってお名前を呼び合いながら慣れた手順で計測を行い、
部屋の隅に重ねられた支援物資に囲まれながらヨーガ療法を開始しました。

★内 容 <アーサナ>

★仰臥位

- ・シャヴァ・アーサナ (呼吸を意識)
- ・サハズ・アーサナ・ブリージング(有音)
- ・足を上げてアングル・ベンディング (片足・両足) &回旋

★座位

- ・ハーフ・バタフライ& アイソメトリック
- ・フル・バタフライ&アイソメトリック
- ・パドマ・アーサナ
- ・ゴームク・アーサナの足組み
- ・セツバンダ・アーサナのバリエーション
- ・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
- ・1:2の呼吸を意識化

★感 想 <実習者の声>

- ・股関節が少し痛かったが、その後動きが良くなった。
- ・津波で全て失ったが、人に支えられている事やヨーガ療法との出会いなど
本当に大切なものは何か…を気付かせて貰えた。
- ・将来への不安感は自分だけではない・・・と思えるようになった。

*膝の故障により、長座のみで行っている方が数名おられます。中でも最年長86歳の女性は「居るだけで楽しい」と殆ど壁に背をもたれた状態で参加されていましたが、前回あたりから一緒に動かす場面が多く見られるようになりました。日常生活でも膝を曲げた事が無いと仰っていたその方は、もう年だから変化はしないだろう…と思っていたそうですが、終了後に安定座になっておられご自分でも驚いていました。

*普段、こうして集まる事もないので回を重ねるごとにティータイムでのお話が弾み、あっという間に時間が過ぎ次回の訪問を約束して足取りも軽やかに帰られました。