

## ヨーガ療法ボランティア報告

岩手 小関喜久江

★日 時 12月3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12名

★ボランティア同行者 田村和子、稲富まき

★状 況 雨模様の峠を越え大船渡市に向かう途中、津波が遡ってきた陸前高田市の気仙川に白鳥が静かに羽を休めて居るのを見かけ震災からの時の流れ、季節の移ろいを改めて感じるものでした。時折雨脚も強くなる天候の中、皆さん笑顔で集会所に集まって下さいました。

★内 容 <アーサナ>

☀スークシュマ・ヴィヤヤーマ

- ・トゥ・ベンディング
- ・アングル・ベンディング/クランク&アイソメトリック
- ・ニー・クランク・アイソメトリック
- ・フル・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
- ・安定座でのねじり

☀仰臥位

- ・手足のタッチ
- ・セツバンダ・アーサナ・ブリージング
- ・パヴァナムクタ・アーサナ
- ・サハズ・アーサナ・ブリージング(有音)
- ・シャヴァ・アーサナ (呼吸を意識・ブラーマリー音)

<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>

- ・昨日は畑仕事に…土に触れるのは嬉しい。今日は雨なのでヨーガで身体を動かしてよかった。
- ・あまり大きな動きはなかったが、皮膚温がすごく上がっていてびっくり。
- ・ヨーガを楽しみにしているが、いつまで来てくれますか？

\*開始前の皮膚温20℃以下の方も多かったが、終了後は一様に30℃を超えており代謝の良さを実感されている。  
\*炊き出し、物資提供…又、明日は餅つき大会とボランティアが入れ替わり立ち替わり支援をして下さるとの事どれも単発だが、ヨーガは定期的に来てくれて楽しみ…こちらの勝手な言い分ですが出来るだけ長く来てほしい…と言われ地道に人間関係を紡いで行けるこの時間を有効に使わせて貰いたいと改めて感じてきました。