

認定ヨーガ療法士会埼玉 ボランティア活動報告

報告者 認定ヨーガ療法士会埼玉 金沢光子

【日時】 2015年3月19日(木) 10:30~11:30

【場所】 埼玉県加須市「双葉梅檀広場」

【参加者】 3名(80代女性、60代女性、50代女性)

【状況】 今日も寒く室内は外より寒い。着くとすぐにいつもお世話をしていてくれる方からここの代表者に経費節減のために3月いっぱいまで辞めるよう言われたと話があった。今日は1時からクレープを作りボランティアの方が来るとのことだった。しかし予定より早く10時半前にはボランティアの方が来て準備が始まった。

前回参加してくれた方たちが来て時間通りに実習を開始した。横ではオーブンの音やチョコレートの香りがする。慣れた方たちの参加だったので瞑想行った。

【内容】 呼吸の観察

座位アイソメトリック・ブリージングエクササイズ

立位アイソメトリック・ブリージングエクササイズ

DRT

呼吸法(スカ・プラーナ・ヤマ)

瞑想

【実習時の様子】

今日は集中するには難しい状況だったが、目を閉じて実習していた。「脚が軽くなるのがわかるね。」など言葉も出ていた。

【その他の様子】

82歳の女性はほとんど毎日いろいろな運動をしているようだった。「でもこのヨーガは他と違って、これをした日は気持ちが落ち着くよ。」と言っていた。

瞑想が終わるとすぐ、「主人の介護を思い出し、自分で悔いなく良くやった。あれがあるから今こうしていられる。」と話し出した。「瞑想は心が落ち着くね。」と参加者同士で話し始めた。その後双葉でのことを思い出したようでほんの少し話し、「でもね、もう戻れないからね。」と前向きな話し方で、今の生活のことに話に移った。

そのままお昼に食べようと昨日採った野菜を茹でて持ってきてくれたので、みんなですべてを食べながら楽しく話は続いた。

【感想】 参加者はとても活発で明るく元気な方ですが、それは日々の努力があるからだともわかりました。しかし話の中から一人になると不安になることがあるということも感じました。だからヨーガの効果もよく実感しているのではないかと思います。今日は話してくれた方も聞かせてもらった方も元気がもたらえたように感じました。いい時間を一緒に過ごすことができたと思います。

【今後】 4月からここのお世話してくれていた方がいなくなることで、ここの代表に対する双葉の方たちの不信感はさらに深まっていた。今後はどうなるのかわからないが変化を見守りたい。