

## 認定ヨガ療法士会埼玉 ボランティア活動報告

報告者 認定ヨガ療法士会埼玉 金沢光子

【日時】 2015年4月16日(木) 10:30~11:45

【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、30代女性)

【状況】 今までお世話してくれていた方が3月で辞められた。店内の様子、テーブル・椅子の配置も変わっていた。はじめて今月の予定(ヨガ、炊き出し等4つの行事)を壁に貼ってあった。2階で事務をしていた女性がお茶を出して迎えてくれた。いつも参加してくださっている方たちがいらして予定時刻に開始した。

終了後代表の幾田さんが加わりみんなで話が始まった。その後男性も見えて話は続いた。

【内容】

- ・呼吸の観察
- ・座位有音アイソメトリック・アーサナ・ブリージング・エクササイズ
- ・座位有音アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ
- ・立位有音アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ
- ・立位有音アイソメトリック・アーサナ・ブリージング・エクササイズ
- ・DRT
- ・呼吸法(カパラ・バティ、スカ・プラーナ・ヤマ)
- ・瞑想

【実習時の様子】

初めての人がいたので簡単に説明。他の二人もヨガの良さを話してくれた。今日の実習でもしっかりとからだに意識を向けてもらうようにした。実習中は閉眼で終始集中していた。80代の方はからだを緩めると大きな音で息が吐かれる。終了時は深く息を吐いて気持ち良さそうだった。初めての参加者は「からだがあたたかくなった。」と感想を話してくれた。

【その他の様子】

終了後は、まず双葉の思い出を懐かしそうに話していた。思い出して少し涙する方もいた。他の方もたまに思い出し考えが止まらなくなって涙がでることがあると言う。それから加須での生活のことを話していた。振り返ると辛いけど、しかし、悪いことだけじゃないと前向きな会話もあった。騎西高校での集団生活のエピソードも沢山出た。集団生活では本当にいろいろあったけど今思うと楽しかったなあと言っていた。その後は近況や情報交換、双葉での楽しかった生活を思いだして語り合い盛り上がっていた。それから、今の双葉や福島の問題などについて真剣に意見を出し合っていた。

【感想】 みなさんの様子からヨガ療法は震災後の心の面でのサポートが可能だと実感しています。そして続けていただくことも重要だと思います。

今日もまた穏やかな良い時間を過ごすことができたことに感謝をしています。

【今後】 梅檀広場も変わろうとしているようだった。幾田さんは「誰にでもできるヨガだということを知らせて多くの人に参加してもらいたい、みんなに家にこもらないで出てきてもらいたい。」と話していた。今後も変化とともに、できるかぎり継続していきたい。