

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5月21日(木) 10:30~11:30

【場所】 埼玉県加須市「双葉梅檀広場」

【参加者】 5名(60代男性、80代女性、60代女性、40代女性、30代女性)

【状況】 10時頃到着。すでにヨーガの準備をして待っていてくれた。そこに双葉町の前町長が見えたので10時半までみんなで話をして定時に開始。いつもはすぐにいなくなる代表の幾田さんも今日は進んで参加してくれた。

【内容】 ・呼吸の観察

・座位有音・無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・無音アイソメトリック・アーサナ

・立位有音・無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

・立位有音・無音アイソメトリック・アーサナ

・立位有音・無音ブリージング・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】

男性は何度か参加したことがあるが落ち着いてできなくてすぐ退席していたが、今日は初めて最後まで参加。始めに彼は肩の凝りが気になると話してくれたのでアイソメトリックで背中側・肩の凝りを緩める説明をしながら動き始めた。運動不足も気にしていたのでそのことも話しつつ、内側に集中出来るように声掛けをした。瞑想時来客があって対応していたがすぐ戻ってきてまた静かに続けた。集中していた。

80代女性は今日も休んでいる時は呼吸が荒いのが伝わってきた。

【参加者からの感想】

「落ち着く」「からだの力が抜けるのが良く分かった」「胃腸が動き出した」「普段動かさないところを動かしたので気持ちいい」

【感想】

今日の実習はとてもゆっくりとした静かな時間だった。

【今後】

4月からの変化の様子をみながら行かせてもらっている。参加者は相変わらず少ないものの好意的にヨーガ療法を受け入れていただいていると感じている。

終ってから、参加者に誘われて初めて双葉町の社会福祉協議会が借りている場所(車で5分位)に伺った。社協主催ということもあり多くの方が利用していた(利用者、ボランティアなどで30人以上の方がいた。職員は2名)。ここでもヨーガ療法をしたいので来てもらいたいと言われた。今後そうなれば共通のヨーガを通してお互いの交流も広がり良い流れが出来るのではないかと思う。

社協でお昼をいただきながら話を聞き、まだ問題が多く、また同じ日本でありながら、お互いの垣根が高く不思議な感じがした。心も柔らかくなるようにまた一緒にヨーガ療法を続けていきたい。