

## 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9月17日(木) 10:30~11:30

【場所】 埼玉県加須市「双葉梅檀広場」

【実施者】 岩崎志乃ぶ 金沢光子

【参加者】 4名(60代男性、80代女性、60代女性、30代女性)

【状況】 雨で寒く梅檀広場は暖房で入っていた。開始前30分は今日も双葉での思い出(話題は学生の頃の楽しい思い出話)を話して楽しそうだった。そして時間通りに開始。先週の大雨で雨漏りし、開始直前に壁紙張替のための職人が来て近くで作業が始まった。

【内容】

- ・呼吸の観察
- ・座位有音ブリージング・エクササイズ(腕上げ下ろし)
- ・座位有音アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ(膝押し)
- ・立位有音アイソメトリック・アングル・ストレッチ・ブリージング・エクササイズ
- ・立位有音アイソメトリック・アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ
- ・立位有音アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ(胸を広げる)
- ・DRT
- ・呼吸法(カパラ・パティ、スカ・プラーナ・ヤーマ)
- ・聖句瞑想

【実習前の様子】

30代女性はヘルペスでマスクをしていた。

60代男性は歩かなくなっていて脚が弱くなっているのを感じている。お腹が気になると話していた。

【実習時の様子】

80代女性は後半休んでいる時、呼吸が大きく響くことがあった。

周りのことに気をとられずに集中していた。

【参加者からの感想】

80代女性は瞑想が終わったら、自分の84年間のことを思い出したのだと涙を流していた。「いい瞑想だった。このヨーガは自分に合っている。」と言っていた。

【感想】

今日も過去の充実した生活や今の前向きな考えを聞くことができいい時間だった。

【今後】

ますます人が来なくなっているようだ。今日の参加者もここへはあまり来たくないがヨーガは続けたらしい。双葉の方たちの代表のIさんに対する不信感は大きいようだ。今後の状況を見守りたい。