

ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 小関 喜久江

- ★日 時 2015年12月 12日(日) 午後1:30~2:30 晴れのち曇り
- ★場 所 ハネウエル 居場所ハウス (大船渡市末崎町)
- ★参加人数 2名
- ★ボランティア同行者 古舘まち、栗野伸子
- ★状 況 県外から視察団が来ておられ屋内では三々五々集まってお話をされていた。
皆さんの声が響き渡る中でヨーガ療法を開始する。吹き抜けの天井の真下で、はじめに仰向けになり周りの声も身体に響き渡らせながら自分の呼吸、肉体に意識を向けつつアーサナに入る。
- ★実 習
- ☆仰臥位 *シャヴァ・アーサナ
*足の上下 手の上下 アイソトニック
*パヴァナムクタ・アーサナ & ブリージング(有音)
*ブラーマリー(腹部に手を置き動きを意識しつつ)
- ☆座 位 *長座…膝の屈伸 片足を立て、手と膝でのアイソメトリック(有音)
つま先を両手で持ちアイソメトリック(有音・無音) 脚の高さを変えて2種
*安定座で前屈
*ねじり *背骨の緩め 丸める、反る、ねじり
- ☆瞑 想 この一年、自分なりに乗り越えてきたことや記憶に残る出来事などを振り返る。(10分)

実習前後の計測 変化

	収縮期血圧 mmHg(前/後)	拡張期血圧 mmHg (前/後)	心拍数(回/分)(前/後)
Aさん	138/108	87/68	73/71
Bさん	174/164	100/87	76/72

★参加者の声

- ・この一年大きな出来事はなかったものの体調不良で受診しました。病院や薬とは上手く付き合ってゆかなければならない年齢になったと感じています。
- ・日々忙しい一年でした。動けることが良いのだらうと思いました。

★感 想

- ・このスペースは地区の皆さんが自由に集える場所であるため時間や催しに関係なく人の出入りがある。本日も屋内は10人以上の方々が賑わっていたが本年最後の日でもあり振り返りの瞑想をしてみた。そんな状況下でも参加者は落ち着いて目を閉じ静かな時間を持てていたように見受けられた。

ここ沿岸には月に2度訪問させて頂いているが、今年も予定通り開催させてもらえ無事に過ごせたことに安堵している。

近くの漁港では、大きな防潮堤が建ちはだかり以前とは様相が一変しているとのことであるが幾隻もの漁船で作業している人々の姿が見え、牡蠣の出荷などお正月を控えて活気づいているように見受けられた。海とともに暮らしていけることが元気の素…と以前耳にした言葉がよみがえった。