

ヨーガ療法ボランティア報告

梅田亮子

【日時】4月8日（月）14：30～15：30+～16：30 お茶

【場所】巢鴨かものすサロン（豊島区の被災者さん用の施設）

【参加者】福島からの被災者さん6名+YTIC 在籍中の石井さん

Aさん60代 B氏70代 Cさん女性60代 Kさん60代 KAさん60代(初)
Sさん50代(初)

*年代は推測

【状況】

今日は、YTIC で勉強中の石井さんが、実際の現場を見てみたいということで、かものすサロンの皆様の許可を得て一緒に体験していただきました。いつものメンバーに加え、肩こりがひどいとおっしゃってた初めて参加のSさんと、ヨガがあることを知らずに、病院行く前にかものすサロンで友人たちとおしゃべりしようと思っていた同じく初めてのKAさんが参加されました。KAさんには、ヨガ前に他の方々が、おしゃべりよりもヨガが一番リラックスできると私の代わりに説明してくださりました。石井さんが来たことも、みなさん快く迎えてくれ、とてもいい雰囲気ですスタートできました。

【指導内容】

着座位：呼吸・肉体の意識化

座位：全てあ、ん、う音と無音で、アイソメトリック

合掌、アルダ・カティ・チャクラ、アルダ・チャクラ

つま先どうしのアイソメトリック

腿の内側と手のひら、腿の外側と手のひらのアイソメトリック

アンクルクランク

立位：全てあ、ん、う音と無音で、アイソメトリック

パーダ・ハスタ・アーサナ、パールシュバ・コナ・アーサナ

三日月のポーズの変形のアイソメトリック

肩、腕のアイソメトリック

パブリットトリコナ・アーサナ

座位：呼吸・肉体の意識化

瞑想：太陽の恩恵を受けたと思った体験

【感想】

- ・ぼかぼかした (B さん) ・あついくらい (B 氏)
- ・血が全身にどくんどくん流れる感じ (KA)
- ・これから病院に行く予定で、不安だったのですが、少しリラックスできた (KA)
- ・気持ち良くて寝てしまった (S) (石井) ・1 時間があっという間。(K) (A)
- ・遅れてきた方が入ってきたのがわからないくらい集中できた (A) (B)
- ・声がすーっと入ってきた (A) ・声が心地よい (S)

【指導者の感想】

ヨガ中、何度も参加されている方々はほとんどの時間目を閉じてできていたので、意識化が上手にできていたように思えます。途中で遅れてきた方が扉を開けたのもみなさん気付かなかったというのは、教えていた側としてはみなさんが集中できていたということで、とてもうれしく思います。また、いつも最初とても緊張されて途中から少し緊張抜ける B 氏が、いつもより早く緊張が抜けたように思えます。

今回、初めて勉強中の石井さんが来て現場をみてもらい、とてもよかったとおっしゃってたので、今後も来たい方は一緒に参加されるといいと思います。

【その他】

ヨガ後のお茶中に A 社会福祉協議会の F さんがいらして、ヨガを体験できなかったことを悔やんでらっしゃいました。また、今まで 2 回体験されたことのある局長の G さんが、とてもヨーガ療法のこと気に入っていると部署内で話していて、今後も横田さん始め、豊島区社会協議会の方々が時間が会うときは順番に体験に来ていただけることになりました。ヨーガ療法は、体験されればよさがわかってもらえます。少しずつでもヨーガ療法が広がっていくことはとてもうれしいです。

