

ヨーガ療法ボランティア報告

梅田亮子

【日時】 7月12日（金） 15：30～お話し 15：50～16：50+～17：10 お茶

【場所】 巣鴨かものすサロン （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4名

Oさん60代 N氏70代 Nさん女性60代 KOさん60代

*年代は推測

【状況】

とても暑い日で、ちょっと休憩してからのスタートでした。休憩しながら、健康促進シンポジウムでのお話し、鬼塚円さんが来年アメリカの学会で発表するので、協力してほしいとのお願いをしました。

【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

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

弓をいるポーズの変形アイソメトリック・ブリージング

（右手+右足、左手+左足、右手+左足、左手+右手

座位：呼吸・肉体の意識化

瞑想：半年ヨーガをして、自分で変化を感じられたこと

パーミング

【感想】

- ・半年ヨーガしてきて、体が少し柔らかくなってきた（O氏）
- ・ヨーガをしている途中、最初のころは鼻が出ていたが、いつ頃からか、出なくなってきた（Nさん）
- ・カーヴス（サーキットトレーニング）に通っていて、そこでストレッチをしていて、動きを説明してもらっているので、ヨーガ療法中も一つ一つのポーズ

ズが、体のどこにどこにきいているのか（腰に効いている、腿に効いているなど）考えてしまう。感覚より、体のどこに効いているかと考えるほうに意識がいったしまった（KOさん）

- ・パーミングで、ドームのような灰色の半円があって、てっぺんが青く光っていて、目を開けた瞬間両端から光がはいってきた（N氏）

【指導者の感想】

半年間の感想を言ってくださって、違いをかんじられた方がいてやってきてよかったなあとうれしく思います。ただ、まだ私の指導が下手なのか、ポーズに意識がいったる方がいたのが残念でした。彼女は、ずっと定期的に通ってくださっていますが、ときどき集中していないのが見受けられるので、今後ポーズの意識から、自分自身の体の体感の意識にうまくもっていきたいと思います。今回、もう一度ヨーガ療法の説明を最後にしたので、次回もう少し感じてもらえるといいなあと思います。