

## ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 石川照子

★日 時 2012年1月13日(金) 午前10:30~11:30

★場 所 陸前高田市 旧広田水産高校仮設集会所 7回目

★参加者 女性5名(50~70代)

★ボランティア同行者 藤原ケイ子 高橋五百子

★状 況 路肩の積雪を気にしながら凍結路面を慎重に運転し、蘇民祭真近の黒石寺の前を通り北上高地を越えると、いつの間にか道路や家々の屋根にも積雪がなくなっていました。内陸と沿岸の気候の違いや、車窓越しの明るい陽射しを感じながら集会所に向かいました。掲示板にはヨーガ療法案内を張っていただいております。初参加の方、顔なじみの方へ今日の体調などをお聞きしながら計測を行い、ヨーガ療法を始めました。

### ★内 容<アーサナ>

- 立位で両手を腹部や胸に当てて自然呼吸を感じる
    - ・ハンド・ストレッチ・ブリージング(有音・無音)
    - ・アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ(有音・無音)
    - ・パーダ・ハスタ・アーサナ&アイソメトリック
    - ・パーダ・サムチャラナ
  - シティラ・ダンダ・アーサナで呼吸を整えながらリラックス
    - ・ニー・ベンディング&アイソメトリック
    - ・フル・バタフライ ・バッタ・コナ・アーサナ
    - ・ヴァクラ・アーサナ
  - 正座でリラックス
    - ・ハンド・クレンジング ・両手の平でのアイソメトリック
  - シャヴァ・アーサナ
- <呼吸法> カパラバーティ 両鼻での1:2の呼吸

### ★感 想 <参加者の声>

- ・体が温かくなり、軽く感じます。 ・終わった後、気持ちすっきりしました。
- ・寒いので出歩かず家にいる事が多いので、皆さんと体を動かせてよかった。

- \*年末年始を挟み暫くぶりの訪問でしたが、始める前には和やかな雰囲気です立ちながらお話をしたり、腕を回したりとお元気な様子でしたので、そのまま立ちポーズからさせていただきました。
- \*ヨーガ療法後ほとんどの方が、血圧が下がりまた皮膚温が上昇し身体の温かくなったことに驚いていました。
- \*ティータイム時には、狭い部屋の中で静かに暮らしているので皆と大きな声で話したり笑ったりできて楽しいし元気になるなど前向きな会話が交わされていました。皆さんの表情が明るく嬉しく思います。
- \*「ヨーガを楽しみしています。」というお言葉を頂き、少しずつヨーガ療法が理解されてきているように感じました。次回27日(金)に訪問する事を皆さんにお伝えして、午後は近くにある広田小学校仮設集会所へ行きました。