

★日 時 12月26日(月) 午前10:00~11:00

★会 場 大槌町 吉里吉里中学校 仮設住宅

★参加人数 女性8名

★ボランティア同行者 前澤良子、藤原ケイ子、新沼満代

★状 況 2~3日前からが雪降り、-8℃今冬一番の寒さの朝です。盛岡 7:00、北上からは 7:30 に出発。道路は除雪車の跡がツルツル滑るので車の運転はゆっくりゆっくり…待ち合わせ場所の遠野「風の丘」にもそれぞれ少し遅れて到着。その後1台の車に乗り合わせ大槌に向かう。北上山脈の峠を超えるとウソのように道路は乾いていて周りにも雪はなく内陸と沿岸の天候の違いをまざまざと見せられる。仮設にはいつもの皆さんが待っていてくださる。早速手分けして血圧、心拍、皮膚温を計測し、ヨーガを開始する。

★指導内容

1、スークシュマ・ヴィヤヤーマとアイソメトリックのスークシュマ・ヴィヤヤーマを実習。呼吸に合わせて身体をゆっくりと動かしながら肉体への意識化を促し、ストレスがかかるとどこが緊張し、自分を守ろうとするのかその意味なども説明しながら指導する。

○シティラターダ・アーサナでリラックス→呼吸の意識化

ウエスト・ローテーション/立ち位でネック・ムーブメント

○シティラ・ダンダ・アーサナでリラックス

アングル・ベンディング/アングル・ローテーション/ニー・ベンディング/ハーフ・バタフライ

○正座で10呼吸しながら身体を観察する。

ハンド・クレンジング/両手の指先を押し合う/リスト・ジョイント・ローテーション/エルボー・ベンディング/ショルダー・ローテーション

2、呼吸法：

呼吸の基本は吐くことで、話す、笑うも「息を吐いている」ことを伝える。

・片鼻から素早く吐く（各10回）左右

・両鼻から素早く吐く（10回×2）

★実習後の感想 漁業に関する力仕事を毎日していた時は「身体の疲れ」は感じたがどこがどんな風に疲れているかなどは考えなかった。凍った魚を鉋のような包丁で切る仕事をしていたので右の腕や肩まわりがひどく硬くなっていて凝りになっているのが分かった。体操をして血が通ったように感じる。

★今年最後ということで、仮設の皆さんがお礼にと手作りのごちそうを用意して下さいました。皆でいただきながら…来年は希望の年となるようにと話しました。このご縁を大切にしながらヨーガ療法で支援し続けて行きたいと思います。