

第1期Y I C長野卒業生今田です。

4月19日、第5回目のヨーガ療法ボランティアの報告です。  
(富山の浅沼さんと上越の水越さんにご指導いただくのも含めます)

雨が雪に変わり寒い中、7名の女性にお集まりいただきました。  
第1回目からずっと継続して来てくださっている方は1名、後はちょこちょこメンバーは変わります。

内容は  
まず今日行うことの簡単な説明をし、他人と比べない、無理をしないなどを伝えました。

呼吸の意識化(お腹、胸、腰に手をあてて感じる)  
アイソメトリック4種類(座位、立位、仰向け)  
アーサナ2種類(シャシャンカ・アーサナ、トリコナ・アーサナ)出来る人だけ

D R T

もう5回目になると、体力的には元気な方もいらっしゃるのではアーサナを少し入れてみました。  
みなさん無理はせず、自分の出来る範囲でやってくれていました。  
最後のD R Tでは、ずっと来てくださっている方は2分間の間に、寝息を立てていました。  
力を抜くということが難しいとおっしゃる方が多かったです。

呼吸がなぜ大切なのですか、と質問を受けました。  
(自律神経を調整するなど簡単に答えました)

もっと身体を動かしたいか聞いてみると、アイソメトリックで十分ですよとおっしゃって  
いました。  
アーサナは身体が固まっている様子がうかがえました。  
でも終了後はみなさん和やかに雰囲気になり、笑顔で帰って行かれました。

3歳の息子を連れての指導だったのですが、昼寝をしてくれて無事？終わることが出来ました。  
3月末時点で100名以上の福島からの避難者が、現在は70名ほどに減っています。

5月中旬まであと数回ですが、楽しみにしてくれている様子なので私も楽しみに参りたい  
と思います。

今田亜樹

