

島根チャリティーヨーガ療法教室の報告

報告：新治希視子

日時：平成 23 年 5 月 15 日（日） 午前 10 時半～11 時半

場所：島根県松江市堂形町 6 1 4 城西公民館

参加費：一人 500 円（参加費は被災地に義援金として、日本ヨーガ療法学会を通して寄付）

参加者：31 名（約半数がヨーガ初体験者）

ヨーガ療法士：山根節子、倉敷富代、青木雅子、矢田裕子、渡部淳子、新治希視子

東日本大震災から 2 ケ月が経過し、復興支援が国内外から寄せられています。

島根県は被災地から離れた地域ではありますが、震災当日、島根県においても揺れを感じた方もいらっしゃいました（震度 2）。震災後、連日、テレビや新聞等で震災のニュース、原発事故の処理問題・放射能の不安等から自律神経の乱れを生じる方がいらっしゃいます。昨年、厚労省は 100 歳以上の高齢者は 4 万 4449 人（2010 年 9 月 15 日）で過去最多と発表。都道府県別の 100 歳以上の高齢者は、島根県が 1 位でした。山海に囲まれた島根県は大自然に恵まれ、酸素も食べ物もおいしい地域です。大地を耕し自農自作されている御元気な高齢者とお会いすると嬉しくなります。温泉の数も多いので長生きするには最適な地域かも知れません。しかし、この度の大震災で多くの方々が、今後の国内情勢や健康に不安を抱えておられます。心身相関上、精神的なストレスが身体に影響することを少しでも和らげ、病気予防健康保持促進のため、東日本震災復興支援と共に、県民の為のヨーガ療法の必要性を感じてチャリティーヨーガ療法教室を開催させていただきました。

ヨーガ療法内容

ヨーガ療法の説明 15 分 担当：新治希視子

- ① 呼吸を意識しながらゆっくりと体を動かすことで、心身が安定し、自律神経を整え、健康を保つことになることを説明。
- ② ストレスが与える心身への影響を説明。
- ③ ヨーガ療法実習に際しての留意点を説明
 - ★呼吸の状態（呼吸を整えてリラックスする）、身体の状態（筋肉の変化、血圧血流などの変化を意識化する）心の状態（気づき）の 3 点を常に観察すること。
 - ★実習中は、ポーズの形に捉われず自分のペースで行う。痛みを感じたり、気分が悪くなったら休む。無理をしない。
 - ★ヨーガ療法は、サイコセラピー（心理療法）なので、実習中は、できるだけ目を閉じて、呼吸と体に意識を向ける。目を閉じてやるのが不安であれば、目を開けて行う。
 - ★実習後は、体内からの反応（血圧、血流、神経など）の変化に意識を集中する。このような身体内部情報への意識化訓練がいずれは自分自身の意識作用自体に対する自在な制御を可能し、今よりも心広き寛容な人間に成長し、意識化訓練によって、智慧が高まる。
- ④ 心音共鳴法（MSRT） … AUM
声を出してリラックスする。共鳴音が無心の世界へ広がってゆくのを意識化する。

⑤ D.R.T

肉体次元のストレスを解放させることは、意思・理智次元のストレスを解放する。リラクゼーションの時は、心身が安らいでいるのを、よく感じとる。

⑥ 心身がリラックスした時、小さくても目の前に幸福があることに気づきを得させる。

肯定的な意識の発想を持つことは、心身のストレスを和らげ、日常生活の中にヨーガの教えが生かされる。

ヨーガ療法実践：50分 担当：青木雅子

仰臥位になり、ブリージングを意識化する。腹部、胸部、背中等、呼吸によって生じる身体の反応を意識化する。呼吸によってリラックスしていくのを感じてもらう。

サハズ・アーサナ、パヴァナ・ムクタ・アーサナ、シャラブ・アーサナ、アルダ・チャクラ・アーサナ、アルダカティ・チャクラ・アーサナ、パーダハスタ・アーサナ他、アイソメトリックを導入。 D.R.T. 心音共鳴法 (MSRT) AUM。

参加者の感想

○身体が軽くなった。とてもリラックスできた。

○元気が出てきた。

○今後もヨーガをやりたいということで、ヨーガ教室の申し込みがありました。

○高校1年生のMさんは、初めてのヨーガ体験でしたが、終了後、「将来ヨーガ教師になりたいので、ヨーガの勉強がしたい。」と、申し出がありました。明後日は高校の中間試験があるとのことでしたが、気持ちがよかったので、試験勉強も前向きに取り組めそう、とのこと。(将来の島根を支える人材ができました。)

○1名、途中で気分が悪くなった方がいらっしゃいましたが、30分後に回復されました。

次回、9月に第2回目のチャリティーヨーガを予定しております。

ヨーガによって皆さんが平安な日々を過ごされますように。ありがとうございました。