

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

