

2014年2月4日

『江戸川台被災者向け

ボランティア・ヨーガ指導報告』

2014・2・4 3名参加

指導者 古山 葉子

<時間> 10:30 ~ 11:30

<指導内容> 自然呼吸→胸式呼吸→複式呼吸 (3分)

スークシュマ・ヴィヤヤーマ (アイソメトリック) にて頭部・首を解す。

肩甲骨運動・臀部の回転運動 (12分) 立位全身呼吸 (3分)

アイソメトリック・バランス運動 (25分) 下肢の運動 (10分)

呼吸の意識化 ウエストの捻り運動も意識した腹式呼吸 (12分)

<実技内容> ①首の前後左右運動/アイソメトリック・ネック・ムーブメント無音

②首倒し運動/アイソメトリック・ネック・ベンディング無音

③首の回転運動/アイソメトリック・ネック・ローテーション無音

④肩甲骨運動/右肘の上に左肘重ねて手首を組み上下運動

上半身左に捻り左腿に右肘を下ろしていき脇、腰も伸ばす (逆も同じ)

⑤臀部の回転運動/アイソメトリック・ヒップ・ローテーション

手の平と膝を四方向から呼吸に合わせて押し合う

右膝曲げ2セット→お休み3呼吸→左膝曲げ2セット→お休み3呼吸

⑥下肢運動 A/両足を揃えて膝を曲げ立てる両手で足先をつかみ、息を吸って背筋を伸ばし肘を緩めて手足先を押し引き合う 2回

⑦立位バランス運動/臀部の回転運動で重心を安定させたところで

a. 右足に重心、左足は膝を90度に曲げ腰の高さまで上げ、余力があれば両手と腿を押し合う (1/2 or 1/3 の力) 逆の足でも同じ

b. 右足に重心、両手を組んで左膝を抱える 余力があれば手と膝を押し合う (同上) 逆の足でも同じ

c. 右足に重心、左膝曲げ後ろに蹴り上げ左手で足先か足首つかむ 逆足でも同じ

d. 右足に重心、左膝曲げ後ろに蹴り上げ右手で足先か足首つかむ 逆足でも同じ

e. 右足に重心、左膝曲げ後ろに蹴り上げ左手で足先つかみ、息を吸って右手天井方向へ伸ばし、吐きながら右手頭肩を床と平行に倒す 逆の足でも同じ

- ⑧下肢運動 B / 正座する膝、脛、脚の甲で床を押し → 2回目はほんの少しだけお知りを浮かすようにしながら床を膝、脛、脚の甲で押し → 3回目は更に負荷をかける お尻を踵から離れる位まであげて両手を前方に肩の高さまで上げる
- ⑨ウエスト捻り運動・複式呼吸意識化 / 正座息を吸って背筋を伸ばし上体を斜め右方向に捻る、両手を右腿外側にあて下腹部意識して吐ききる。5~10回深い呼吸を繰り返す。(※余力があれば手の平と腿とを押し合うようにし、手の位置も少しずつ付け根付近へと近づけながら深い呼吸を繰り返す) 息を吸うタイミングで正面に向き直り、吐きながら斜め左方向に捻る、吸いながら背筋を伸ばし両手を左腿外側にあて下腹部意識して吐ききる。5~10回深い呼吸を繰り返す。※同じ最後に右肘を左腿にのせ両手を胸の前で組んで左肘を天井方向に上げる。そこで更に深い呼吸を意識して繰り返す
- ⑩体側伸ばし / 右膝を曲げ膝立ち、左足は左方向に伸ばす、息を吸いながら両手を肩の高さで左右に広げ、息を吐きながら左手を左膝辺りに下ろし右手は天井方向へ真っ直ぐのぼす、目線も右手先、吸って吐きながら右二の腕、右耳をふさぐように左側に倒す。息を吸いながら上体を起こし両手肩の高さに左右に広げ、右手を右膝の隣、床につく左手は天井方向へ真っ直ぐ伸ばし、吸って吐きながら左二の腕、左耳をふさぐように右側に倒す。息を吸いながら上体を起こし、両手肩の高さに左右に広げ吐きながら両手を体側に下ろす。左膝を戻し正座に戻る 逆足でも同じ

<感想・反省> 雪模様の寒い日でした。暖房してもちっとも部屋は温まらず、肩甲骨や股関節を刺激して、全身の深呼吸を繰り返して身体の内側から温めていきました。座っているとお尻から段々冷えてくるので、今回は立位のバランスにチャレンジしました。バランスは苦手な人が多いのですが、臀部の回転運動をすることで安定を良くしているので自信を持ってやっていただきました。最後のポーズ (e) 以外は皆さん安定したポーズをとることができていました。下腹部の緊張状態を意識したり、呼吸を意識したり、余裕もみえました。

⑨の運動は腸を刺激し便秘の方にお勧めですと説明しながら行いました

※ 「のびた～」という感じがものすごくして、身長ものびた気がする

※ ⑨の運動のあとトイレに駆け込んでしまいました

まだスッキリとできただけではいけない気がするのでこれから毎日トイレでやってみます (次回には結果教えてくださいね)

2014年2月18日

『江戸川台被災者向け

ボランティア・ヨーガ指導報告』

2014・2・18 2名参加

指導者 古山 葉子

<時間> 10:30 ~11:30

<指導内容> 呼吸を整える自然呼吸→胸式呼吸→複式呼吸 (2分)
足先末端ほぐしから下肢のマッサージ (10分) 首まわり緊張と凝りのチェック (10分) 臀部回転運動アイソメトリックヒップローテーション (10分) 下肢・下腹部の筋トレ (5分) 立位肩まわり (10分) 体側伸ばし・筋トレ (5分) 胸筋・腹筋 (5分) スカプラーナヤマ (3分)

<実技内容> ①下肢のマッサージ/足の指を一本ずつ解し、指と指の間も縦横広げる
手の指と足の指で握手しお互いを握って圧をかける → 足の甲を握りこぶしで刺激するようにほぐす → くるぶしまわりほぐす → 足首から膝までマッサージ → 膝まわりほぐす → 膝から腿、つけ根にかけてマッサージ → 股関節まわりほぐす
②首回りほぐす/息を吸って背筋をのばしゆっくりと首を前に倒す、うなじ・肩・背中の緊張や凝りをチェック。息を吸って背筋を伸ばし右手を右側頭部に 1/2, 1/3 の力で吐きながら押し合う。息を吸って手を緩めて吐きながら右膝に下ろす。息を吸って背筋を伸ばし左手を左側頭部へ吐きながら左膝に下ろす→息を吸って両手を額にあて息を吐きながら 1/2, 1/3 の力で押し合う。息を吸って手を緩めて吐きながら両手を膝に戻す。息を吸って背筋を伸ばし両手を組んで後頭部へ吐きながら 1/2, 1/3 の力で押し合う。息を吸って手を解いて吐きながら両手を膝に戻す→右斜め 45 度方向に向き、左手を左側頭部にあて 1/2, 1/3 の力で押し合う。左斜め 45 度方向に向き、右手を右側頭部にあて 1/2, 1/3 の力で押し合う→息を吸って背筋をのばし、吐きながら右に倒す。右手を左側頭部にのせ頭を正面に起こそうとする。息を吸って背筋を伸ばし、吐きながら左に倒す。左手を右側頭部にのせ頭を正面に起こそうとする→ゆっくり後ろに頭を倒して喉元胸元腹部前面をのばす→息を吸って背筋を伸ばし再び頭を前に倒す。最初にやった時のうなじ・肩・背中の緊張と凝りをチェック。

- ③臀部回転運動アイソメトリックヒップローテーション／左足伸ばして
右足膝を曲げ足の甲を左腿にのせる。右手で右膝を上から押す、右は
右手の平を押し返す。右手を右膝に移動させ膝を引く、膝は抗う。右
手を膝下に、右手で右膝を押し上げる右手で右膝押し下げる。右手を
腿に移動し右手で腿を押す、膝は抗う。もう 1 セット行い、休憩 3 呼
吸したのち逆足で 2 セット続けて行う。休憩 3 呼吸
- ④下肢・下腹部の筋トレ／正座して、姿勢を正し、脛と足の甲をマット
に押し付ける 3 呼吸して吐きながら脱力→息を吸って姿勢を正し、お
しりをかかとかから少しだけ離すように浮かして 3 呼吸して吐きながら
脱力→息を吸って姿勢を正し、おしりをかかとかから離して 3 呼吸して
吐きながら脱力→息を吸って姿勢を正し、上半身を少し後ろに傾斜さ
せおしりをかかとかから離して 3 呼吸、両腕を肩の高さまで伸ばして上
げ 3 呼吸して吐きながら脱力
- ⑤肩まわり解す／立位で下腹部を緊張させ呼吸は自然に繰り返す。
両手を左右に肩の高さで広げ、肘を曲げ指先胸に閉じるを呼吸に合わ
せて繰り返す→両手を前方に肩の高さで伸ばし、肘を曲げ後ろに引き
下げる。余力があれば引くときは肩甲骨を意識して、呼吸に合わせて
繰り返す→両手を天井方向へ上げて伸ばし、肘を曲げ引き下げる。余
力があれば下げる時肩甲骨を意識して、呼吸に合わせて繰り返す。
→右手天井方向へ伸ばして肘を曲げ左手で右肘をつかみ息を吸って背
筋を伸ばし吐きながら上体を左に傾ける。逆の手でも同様に
- ⑥体側伸ばし／右足軸にして左足蹴り上げ右足をまたぐ、右手天井方向
へ伸ばし左手で右手首をつかみ息を吸って上に引き伸ばし、吐きなが
ら左へ倒す。吸いながら上体起こし手足を解いて脱力。逆の足と手で
同様
- ⑦体側筋トレ／右手天井方向へ伸ばす、左手腰にあて 1/2, 1/3 の力で押
し合う。上体を少し左に倒す。逆の手・腰でも同様
- ⑧胸と背中／よつんばいの姿勢、下向きの猫のポーズ 5 回、上向きの猫
のポーズで 5 回
- ⑨バランス／よつんばいの姿勢から右手床と平行に前方に伸ばす、左足
床と平行に後方に伸ばす→左手床と平行に前方に伸ばす、右足床と平
行に後方に伸ばす→よつんばいの姿勢から息を吐きながら右肘を曲げ
目線おへそに左膝を曲げおへそあたりで肘膝をつけてから息を吸いな
がらそれぞれを前方向方へ伸ばす 5 回繰り返し、手足をチェンジして 5
回繰り返す

- ⑩ウエスト捻り運動・複式呼吸意識化／正座息を吸って背筋を伸ばし上体を斜め右方向に捻る、両手を右腿外側にあて下腹部意識して吐ききる。5～10回深い呼吸を繰り返す。（※余力があれば手の平と腿とを押し合うようにし、手の位置も少しずつ付け根付近へと近づけながら深い呼吸を繰り返す）息を吸うタイミングで正面に向き直り、吐きながら斜め左方向に捻る、吸いながら背筋を伸ばし両手を左腿外側にあて下腹部意識して吐ききる。5～10回深い呼吸を繰り返す。※同じ最後に右肘を左腿にのせ両手を胸の前で組んで左肘を天井方向に上げる。そこで更に深い呼吸を意識して繰り返す
- ⑪スカプラーナヤーマで呼吸を整える

<感想・反省> 末端から解して身体の内側から温め筋肉を有効に使えるように促してから、まず解す目的のストレッチを行い、それから緊張と弛緩を意識化する筋肉トレーニングを区別しながらやってみました。

仮住まいの畑に育てた綿を収穫し、綿屋さんに洗ってもらい、それを少しずつよって行って生糸をつむいでからマフラーなどの製品を作る作業を3月の展示発表会に向けて頑張っているとのことで
細かな地道な作業を毎日していて肩や背中がパンパンなんだと訴えていました
そして先日の大雪の被害が仮住まいにいろいろありました
部屋の中の壁という壁にカビがはえた
雨漏りがひどく床が水浸しになって雪かきどころでなく家の中の雑巾がけに追われた
吹き溜まりに止めてあった車が雪に埋もれて何日も動かせなかった
皆さんとても疲れきった様子で…
気持ちよく解す方法とスッキリとした感じを体感していただきたく指導しました。

足の指回しだけで体が温まった
ずっと凝り固まっていた肩と背中の凝りが解消し体が軽くなった
背が高くなったような気がするのはいかのせいかな？
ヨーガの後の食事はとても美味しくいただける
今までは休みがちだったが3月いっぱい仕事を辞めるので4月からは必ず来ます