

2014年3月11日

『江戸川台被災者向け

ボランティア・ヨーガ指導報告』

2014・3・11 3名参加

指導者 古山 葉子

<時間> 10:30 ~ 11:30

<指導内容> 足先末端ほぐしから下肢のマッサージ (10分) フェイスヨガ・ヘッドスパ (10分) 立位肩甲骨僧坊筋解し (10分)

立位下肢の運動 (10分) 股関節解し (10分) ウエストの捻り運動 (5分)

<実技内容> ①足先末端ほぐしから下肢のマッサージ/足の指一本一本を回し解す、指の間を縦に横に割って広げる、5本の指を一緒に反らせる、5本の指を一緒に内に曲げ甲を伸ばす、手と足の指同士握手させ手の指に力を入れ足の指を圧迫し、手の指を緩めて今度は足の指に力を入れ、手の指を圧迫する、握手したまま足首をしっかり回す 逆の足も同様

両足の甲を解しくるぶし周り、脛ふくろはぎ、膝、腿の順にマッサージ

②頭・首・肩解し/フェイスヨガで表情筋を解し、頭部のマッサージをすることで目元、頭がスッキリし肩の凝りがやわらぐ

③肩甲骨僧坊筋解し/立位 a.タオルを使って無理なく解す。肩凝りがひどいようならタオルを両手で長めに持って万歳、それほどひどい痛みで無い場合肩幅くらいにタオルを持って万歳、息を吐きながら肘を曲げてタオルが頭の後ろにくるように引き下げる。あと2回行う 3回目引き下げたら身体は動かさずに息をすって吐きながら左肘を下げ右肘上げる。息を吸いながら戻り吐きながら今度は右肘を下げ左肘上げる。元に戻し脱力。b.後ろで腰幅にタオルを持って肘を伸ばしたまま上下させる。一番高いところでキープ。息を吐きながらゆるめて脱力。c.後ろでタオルをつかんだままお尻からタオルを少し離して肘を伸ばしたまま左右にゆるす 一番右端でキープ。右手首だけ手首をかえして更に右に引く。握っている手をゆるめて右肘をたて天井方向へタオルと背骨が平行になるように微調整。肘の位置を左右とも動かさず手首を使ってタオルを上下させる。右手首を上げられるところまで引き上げる。左手首下げられるところまで引き下げる。逆も同様に行う

④下肢の運動／a.立位のまま腰幅に足を広げ、膝を軽く曲げて両手でそれぞれの足先をつかむ、手の指は足の指をマットからはがそうとし、足の指は手の指をマットに押し付ける。肘膝は楽にし力加減は全力の 1/2 or 1/3 の力で行う。1度脱力。頭、肩、背中、腕、膝の緊張をのぞく。もう一度同じ事を繰り返し余力があれば視線は正面 b.両手を腰にあて息を吸い背筋をのばし吐きながら上半身頭肩背中が床と平行になるまで前に倒す。手で腰を押し下げ、頭は前に突き出す。(腿の後ろのハムストリングのばす) 1度頭肩腕膝を緩めて脱力。両手を伸ばし二の腕で耳を挟み込むようにして頭肩背中が床と平行になるまで上半身を起こす。今度は手先と腰が前にうしろに引かれるように伸ばす。頭肩腕膝を緩めて脱力。c.膝を緩めてゆっくりと腰を立てていく背骨ひとつひとつを積み上げるように、肩、首、頭と起こせたら息を吸って全身に新鮮な酸素を取り入れ、吐きながら肩、背中、腰、下肢、膝という具合に全身の力を抜く

⑤股関節解し／座位 a.膝をたて腰幅に広げる両手の平を膝の外側にあて手の平は膝を内側に膝は手の平を外側に押し合う。手を離しお尻の後ろについて足を伸ばし脱力 b.膝をたて腰幅に広げる両手首をクロスさせ手の平を膝の内側に、手の平は膝を外側に膝は手の平を内側に押し合う一度離して手首を逆にクロスさせ再び押し合う。手を離しお尻の後ろについて足を伸ばし脱力。c.脚を広く開き膝を立て両手で足先をつかむ肘は膝の外側にし、息を吸って背筋をのばし、手の指は足の指を引き、足の指が手の指をマットに押し付けるようにし肘と膝で押し合う

⑧ウエストの捻り運動／安楽座になり息を吸って背筋を伸ばし左手を右腿にかけながら上体を右にねじり右手の平を右側頭部にあて押し合う。お腹をうすっぺらく深い呼吸を繰り返す。逆も同様

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

<感想・反省> みなさんが揃って編み物をしているそうで、肩の凝りが気になるとのことでした。タオルを使いながら少しずつ動かす方法で解していきま

すフェイスヨガやヘッドスパは、肌トラブルが一番多いといわれる春こそ女性の皆さんにはお勧めしたい。洗顔やメイクは日常行っていますのでついでにできますし、シャンプーをするときにヘッドスパをするのをお勧めします

「顔や頭を指圧するだけで肩凝りが解消したのはびっくりした
簡単だから普段から出来そう」

「ガチガチだった肩、首、背中が楽になりました。」と
表情もヨガを始める前と後では大分違う印象になっていました。

「肩甲骨を意識して動かし解すことで、上半身があたたまり
股関節を動かすとお腹辺りがあたたまるし体全体があたたまった感じがする。」

2014年3月25日

『江戸川台被災者向け

ボランティア・ヨーガ指導報告』

2014・3・25 3名参加

指導者 古山 葉子

<時間> 10:45 ~11:45

<指導内容> フェイスヨガ・ヘッドスパ (5分) 頭、首、肩解し
立位肩まわり肩甲骨意識 (10分) 膝の後ろ伸ばし・負荷がけの前屈
(10分) 腹筋・下肢筋トレ (15分) 体側伸ばし腸腰筋活性化 (15分)
アヌロマヴィロマ 片鼻ずつ吸って吐いて (5セット×2回) スカプラー
ナヤマ (5分)

<実技内容> ①頭、首、肩解し／フェイスヨガで表情筋を解し、頭部のマッサージを
することで目元、頭がスッキリし肩の凝りがやわらぐ
②肩甲骨僧坊筋解し／a.立位となり腰幅に足を広げ、両腕を振って上半身
を軽くゆする。肩の高さまで腕を上げたら段々下げてくる b.両手を胸
の前で組んで膝を軽く曲げ組んだ手を前に伸ばす、大きなボールかか
えるように背骨から肩甲骨を離すように背中を広く、息を吸って吐き
ながらその手を右に、息を吸いながら中央に戻しもう一度大きなボー
ルを抱えなおし今度は息を吸って吐きながら左へ(右の肩甲骨・ワキ・
腰を伸ばす) 吸いながら中央に戻り組んだ手を息を吸いながら天井方
向へ伸ばす吐きながら組んだ手を解いて左右に大きく広げて下ろす
c.両手を後ろで組んで息を吸って顎を少し引き、吐きながら両肩を下ろ
し、肘を伸ばし、手の甲を下がるまで引き下げる d.両手を腰に
あて、腰と手の平を押し合う自然な呼吸を繰り返す。両手を解いて脱
力、次に組んだ手を後頭部へ後頭部と手の平を押し合い自然な呼吸を
繰り返す。両手を解いて脱力。e.両手を組んで手の平を下に向けたまま
天井方向へ伸ばす。身体は動かさずに息を吸いながら肘を後ろに引い
て吐きながら肘を曲げて頭の後ろに降ろす。後2回行う。3回目下ろし
たところでキープ。息を吸って吐きながら身体は動かさず左肘を下げ、
右肘は天井方向。吸って戻して今度は反対右肘を下げ、左肘を天井方
向。吸いながら戻したら組んだ手を天井まで伸ばして手を解いて肩甲
骨を意識しながら大きくゆっくりと胸を広げながら両手を下ろしてい
く。f.肘を90度に曲げて呼吸に合わせて両腕を上下させる(肩甲骨意
識) 90度に曲げたまま肩の高さをキープして呼吸にあわせて両腕を前

後させる（肩甲骨意識）g.両肩同時に前から上、後ろと肩甲骨を意識しながら大きく回す。逆回しも同じく肩甲骨を意識して回す

③膝の後ろ伸ばし・負荷がけの前屈／座位 a.両足を伸ばして踵をそろえる足先は天井方向に向け左右の坐骨がしっかりとマットにつくように、両手をそれぞれの膝とマットの間に入れて手首までしっかりとマットにつける。背筋を伸ばして、膝の裏で手の甲を押し、手の甲から手の平の平からマットを押しように意識化。息は止めずに自然呼吸。1度脱力もう一度行う b.右足を伸ばし右足の親指と人差し指の間に左の踵をのせて脚の付け根からゆする、慣れてきたらお尻を浮かせて腰もゆする。動きを止めたら両手を左の膝上におき、息を吐いて1度脱力、息を吸いながら背筋を伸ばして付け根から上体を折りたたむように前傾し左膝を負荷をかけのばしていく。逆脚も同様

④腹筋・下肢筋トレ／仰向けに寝て a.両膝を持ち上げ腿にそれぞれの手をあてる。肩、背中、腰は力を抜いて、腿と手の平同士押し合う。自然な呼吸を繰り返す。2度行う。両膝を腰幅に広げて持ち上げる、手の平は膝を内側に、膝は手の平を外側にむかって押し合う。解放して脱力。b.今度は膝を腰幅に広げて持ち上げ手首を上下にクロスさせ膝の内側から手の平で膝を外側に膝で手の平を内側に押し合う。手首のクロスをチェンジしてもう一度行う。この時も肩、背中、腰の力は抜く

⑤体側伸ばし腸腰筋活性化／仰向けに寝て両手は頭上に万歳。息を吸って両手両足を上下にのばし緊張。吐きながら脱力。上半身を左にカーブさせていく少しずつ左肩頭右肩と動かし右肩が床から離れてしまったら息を吸って吐く息で右肩の脱力を意識する。これ以上カーブ出来ないところまで動いたらそのまま上半身はキープ。今度は左足踵を少し左に動かし右の踵もそろえる。また左踵を動かし右踵をそろえるを繰り返してお尻と腰が浮かないところでキープ。左脚を天井方向に真っ直ぐ伸ばし他はキープしたまま左脚のみ右床に向かって倒す

右足を戻し、左の踵から中央に少しずつずらしていく下半身が整ったら右肩頭左肩の順に整えていき、シャバアーサナで脱力 逆も同様

⑥便秘解消ウエストねじり／安楽座息を吸って背筋を伸ばし、両手を右膝外に両手で膝を内側に引くようにしながら上半身を右方向に捻り視線は右肩先、お腹をうすっぺらくし深い呼吸を繰り返す。余力があれば両手を膝から腿、腿から付け根とねじりを加えていく。息を吸いながら両手を解き一呼吸整えて今度は息を吸って背筋を伸ばし、両手を左膝外に両手で膝を内側に引くようにしながら上半身を捻り視線は左

肩先、お腹をうすっぺらくし深い呼吸を繰り返す。余力があれば両手を膝から腿、腿から付け根とねじりを加えていく。

<感想・反省> 綿の種を撒き、育てて洗い、糸をつむいで、その糸で編み物をして来月は作品の展示会が開かれるようで、その作品の仕上げ作業に一生懸命で皆さんが揃って肩の凝りと運動不足を訴えておりました。

お話を伺っていると、ものすごく細かい作業の繰り返しで、目の疲れや頭痛なども心配とのことでしたので、表情筋を解し目のトラブル解消、それから頭痛に繋がる頭部の血流を促す方法をとってみました

行った後は、首を回す可動域が広がり、目がパッチリと開かれ、頭が軽くなったという感想をいただきました

頭が軽くなったところで今度は肩の凝り解しです。いろんな方法、方向から肩甲骨を意識してもらえようにしました。同時に胸の広がり（大胸筋）も感じてもらいながら背筋の伸びた正しい姿勢に近づけるようにしました

ものすごく上半身が温まるのが感じられたという感想でした

腸の元気は身体の元気に繋がると言われています。薄着になるこれからの季節。ウエスト周りが気になりだします。おトイレに行くたびにウエスト捻りの等尺運動を思い出して頂き実行してもらいたいと思い今月は繰り返し行いました。

大便をもよおさなくても、この運動を行うことで腸の中のガスや宿便などの変化も感じられるはずと、私の経験からお話させていただきました。

3人の中のお1人が日頃から便秘に悩んでいらっしゃるのですが、ヨーガ終了と同時にトイレに駆け込まれます。前回行った時もそうでしたので、その後自宅でも出来るだけ行うようにしていると言ってくださいました。