

- ② 胸の前で4本指をひっかけて息を吸いながら背筋を伸ばし「ンー」と息を吐きながら左右に肘を引き合う。息を吸って指同士ゆるめ合わせを変えてもう一度行う。無音で1セット繰り返す

《15分》

アイソメトリック・ハンズ・ローテーション（立位）

- ① 右腕を体の脇に、上に持ち上げようとするが左手で抗い2分の1または3分の1の力加減で3呼吸繰り返す。3呼吸目が吐き終えたら左手を緩めて3呼吸脱力。逆の腕と手でも同様に行う。
- ② 右腕を床と平行の高さまで上げ、更に天井方向に上げようとするが左手で抗い2分の1または3分の1の力加減で3呼吸繰り返す。3呼吸目が吐き終えたら両手を緩めて体の脇に下ろし、3呼吸脱力。逆の腕と手でも同様に行う。
- ③ 右腕を天井方向に伸ばす。後ろに回そうとするが左手で抗い2分の1または3分の1の力加減で3呼吸繰り返す。3呼吸目が吐き終えたら両手を緩めて体の脇に下ろし、3呼吸脱力。逆の腕と手でも同様に行う。

《10分》

アイソメトリック・スークシュマ・ヴィヤヤーマ・トウ・ペンディング（座位）

膝を少し曲げ、左右の手先でそれぞれの足先を握り、押し引き合って3呼吸。吐く時は無音「ンー」を意識する。息を吸いながら手を離し両手をお尻の後ろの床について息を吐きながらゆっくりと脚をのばす。全身の脱力。

《5分》

アイソメトリック・スークシュマ・ヴィヤヤーマ・ニー・ペンディング（座位）

右膝を少し曲げ、組んだ手を土踏まずにひっかけ踵を床から離し膝と腿を胸に引き寄せ、土踏まずは抗い手の平を押し返す。息を吸って背筋を伸ばし、吐く時は無音「ンー」を意識して3呼吸。息を吸いながら踵を床に下ろして手を離し両手をお尻の後ろの床について息を吐きながらゆっくりと脚をのばす。全身の脱力。左右の脚の付け根から足先までの緊張の違いも意識化。逆の左脚でも同様に行う

《5分》

セツバンダ・アーサナ（仰臥位）骨盤底筋強化

- ① 仰向け、両膝曲げ息を吸いながらお尻を床から持ち上げる。ゆったりとした呼吸を繰り返す。息を吐きながらお尻を下ろす
- ② 再び息を吸いながらお尻を床から持ち上げる。肛門を閉めて骨盤を高く。呼吸を止めずに繰り返す。息を吐きながらお尻を下ろす。

2014年7月29日

『江戸川台被災者向け

ボランティア・ヨーガ指導報告』

2014・7・29 3名参加

指導者 古山 葉子

10:30~11:30

スカ・プラーナーヤーマ呼吸法にて呼吸を整える

立位にて自然呼吸（沢山吸い込むでもなく大きく吐浮くでもなく）自分の呼吸に意識を向ける。自分の呼吸にリズムが整ったら新鮮な空気を吸い込み体全体を軽くして膨らませて、吐く時は少し頑張ってお腹を引っ込めて全部吐き出す。吐ききったら自然に体に入ってくる酸素で体を再び膨らませ、これを繰り返す。 《3分》

アイソメトリック・ネック・ムーブメント

両手の平を重ねて額にあて、2分の1または3分の1の力加減で押し合い深い呼吸を繰り返す。吐ききったら吸うタイミングで力を抜いて全身の脱力。姿勢を正して、両手を組んで組んだ手を後頭部にあてる2分の1または3分の1の力加減で押し合い深い呼吸を繰り返す。吐ききったら吸うタイミングで力を抜いて全身の脱力。右手を右側頭部にあて2分の1または3分の1の力加減で押し合い深い呼吸を繰り返す。脱力。左手を左側頭部にあて2分の1または3分の1の力加減で押し合い深い呼吸を繰り返す。脱力。 《5分》

アイソメトリック・トウ・ペンディング

右膝を曲げ、両手で足先を握り、2分の1または3分の1の力加減で指先は手前に引く、足の裏はマットに倒そうとする。息を吸いながら両手を離し、お尻の後ろに手をつけて吐きながら脚を伸ばして脱力。左足も同様に行う。

アイソメトリック・アングル・ペンディング

- ① 右膝を曲げ、両手で組んでつち踏まずにかけ、2分の1または3分の1の力加減で手前に引き、足の裏はマットに倒そうとする。息を吸いながら両手を離してお尻の後ろに手をつけて吐きながら脚を伸ばし脱力。左足も同様に行う。
- ② 右膝を曲げ、踵を立てて両手を重ね甲にのせる2分の1または3分の

1 の力加減で甲を押し、足の裏をマットに倒そうとする。踵と甲は抗う。息を吸いながら両手を離し、お尻の後ろに手をつけて吐きながら脚を伸ばして脱力。左足も同様に行う。

負荷をかける下肢強化

- ① 脛と甲を真っ直ぐにした正座をする。背筋を伸ばし姿勢を整え、脛と甲をマットに押し付ける。脱力し膝とお尻の緊張を除く
- ② 準備姿勢（膝を揃え背筋を伸ばす）になり、脛と甲をマットに押し付けお尻を浮かせる（踵からお尻が離れるか離れないかのところ）脱力
- ③ 準備姿勢になり、今度は脛と甲をマットに押し付けお尻を数ミリ浮かせる（つらくても体を前傾させず背筋を伸ばしたまま行う）脱力。
- ④ 準備姿勢になり、両腕を床と平行に伸ばす。後は③と同じ
- ⑤ 準備姿勢になり、上半身背筋を伸ばしたまま後ろに傾斜させ、両腕を床と平行に伸ばす。脛と甲をマットに押し付け、お尻を浮かせる。脱力。正座を崩して両脚伸ばし脱力。

アイソメトリック・ヒップ・ローテーション

- ① 右膝を曲げて左の腿にのせ、息を吸って背筋を伸ばし息を吐きながら右手の平で右膝を 2 分の 1 または 3 分の 1 の力加減で押し下げる右膝は逆に手の平を押し上げる。息を吸って力をゆるめ再び息を吐きながら押し合う。
- ② 息を吸って背筋を伸ばし、息を吐きながら手の平を右の膝小僧をつかみ手前に 2 分の 1 または 3 分の 1 の力加減で引く右膝は抗う。息を吸って力をゆるめ再び息を吐きながら押し引き合う。
- ③ 息を吸って背筋をのばし、息を吐きながら右手の平を右膝の下から 2 分の 1 または 3 分の 1 の力加減で右膝を押し上げ、右膝は抗い押し下げる。息を吸って力をゆるめ再び息を吐きながら押し合う。
- ④ 息を吸って背筋をのばし、息を吐きながら右手の平を腿にあて腿を 2 分の 1 または 3 分の 1 の力加減で押す、腿は抗う。息を吸って力をゆるめ再び息を吐きながら押し合う。息を吸って力をゆるめ両手をお尻の後ろにつき息を吐きながら脚を伸ばして脱力。左右の違いや違和感、変化を感じる
- ⑤ 左脚でも同様に①～④を自分の呼吸に合わせて 4 方向順番は崩れても良いので 2 呼吸ずつ繰り返す

負荷をかける内転筋強化

両膝を曲げて腰幅に開く、背筋を伸ばして両手で握りこぶしを作り膝と膝の間に挟みこみ膝は握りこぶしを押し付け握りこぶしは膝を外へ押し広げる。脱力して今度は握りこぶしをひとつにして行う

アイソメトリック・ハンド・イン・アウト・ブリージング（立位）深い呼吸に意識を向けて

- ① 両手を万歳して右手はそのまま左手を前に倒そうとしている右手にあて息を吐きながら無音「シー」で2分の1または3分の1の力加減で押し合う。息を吸いながら力を抜いて息を吐きながら無音「シー」で両手を腿の脇に下ろす。逆の手で同様に行う
- ② 両手を万歳して右手はそのまま左手を後ろに倒そうとしている右手にあて息を吐きながら無音「シー」で2分の1または3分の1の力加減で押し合う。息を吸いながら力を抜いて息を吐きながら無音「シー」で両手を腿の脇に下ろす。逆の手で同様に行う

アイソメトリック・ハンズ・ストレッチ・ブリージング・エクササイズ

（スロートレーニング負荷）

両肘を曲げて息を吸いながら両手の平を右の胸の前で前後にわけておき、息を吐きながら有音「アー」で手の平同士で前後に押し合いつつ、腕を伸ばしていく、息を吐ききったら息を吸いながら元の位置まで両手の平をもどしてから有音「アー」で息を吐きつつ両腕を体側に下ろす。逆の手で同様に行う

上腕筋の強化（膝立ち）

- ① 両腕を左右に肩の高さで伸ばし大きく広げ、手首から先捻る、肘から先を捻る、付け根からセルライト絞るように捻る。左右の腕を逆回しで捻ると同時に顔の向きも左右の動きに合わせて捻る。
- ② 両腕を伸ばして左右斜め下方向に広げ、手首捻る、肘から先を捻る、付け根からセルライト絞るように捻る。胸を広げ、肩甲骨を意識してしめつつ腕は付け根から捻りながら天井方向へ徐々に上げていき。万歳までいったら逆に捻りながら下ろしてくる。2回目も同様に行う

アイソメトリック・セツダバンダ（仰臥位）

- ① 両膝を立て、お尻を床から離して、膝おへそ胸肩が一直線になるように余力があれば、鼻呼吸を行い、お腹を膨らまし、へこますように深い呼吸に意識を向ける。息を吐きながらお尻を下ろし、膝は立てたまま脱力。

- ② 両手を骨盤の上に置き、お尻を床から離して上げていき肛門を閉めると骨盤が更に高く上がり、余力があれば手の平で骨盤を押し下げ、骨盤で手の平を押し上げる。お腹の膨らみやへこみを感じて深い呼吸を意識する。息を吐きながらお尻を下ろし、片脚ずつゆっくり伸ばし全身脱力。

アイソメトリック・ハーフ・バタフライ（仰臥位）

- ① 右膝立て右手で右膝をつかみ右床に倒す。床に膝がついてもつかなくても膝または腿に右手をあて押し下げる。右脚脱力の後、左膝で同様に行う
- ② 右膝立て左手で右膝をつかみ左床に倒す。右肩が床から浮かないところでキープ視線は右方向。右脚脱力の後、左膝で同様に行う

インスタント・リラクゼーション・テクニックにて脱力

ゆっくり起き上がり1対2の呼吸法で落ち着かせてから最後の挨拶

<感想・反省>

朝から、物凄く肩が凝っていたのだが、軽くなって凝りが感じられなくなるまでなって嬉しい。

ヨーガのポーズを行うより、今日のようなあまり動かない簡単な体操が良い

息を吐きながら動かすスロートレーニングは、難しかった ぎこちなくなりました

スロートレーニングは今回初めて取り入れたのでぎこちなくなっても当然です
どのポーズや動きも目を閉じて行えるようになったこの頃、目をあけて確認しながらというのも久しぶりだったと思います。

<報告事項>

「江戸川台ジェトロ (JETRO) 社宅借り上げ住宅」の今後のあり方ですが、来年の3月までが住居可能な期日です。しかし、夏は室内の湿気、カビや雨漏り、冬は隙間風や異常な冷えに悩まされるなど住まいの状況が思わしくないようで、皆さん冬がくる前に引越しをしたいとずいぶん前から考えていらっしゃいました。

3年前に移動された時には24世帯ありました。今現在は4世帯が残っているだけです。故郷に帰られた世帯もあるようですがほとんどの世帯は親族の近くに住まいを探し、越された方が多いと聞いております。引越し先を明らかにされずに出て行かれたかも少なくないようです。どちらに引越しされたかは、私どもには詳しく知らされておられません。

ヨーガ療法を体験してくださっていた生徒さんも、お2人が既に引越しをすまされ新しい住まいで生活を始められています。最後の方が9月中に引越しをする予定です。3世帯とも近隣の流山市内に引っ越しされますので、前回お会いした時は住まいがバラバラになってもグループレッスンを継続していきたいと、これからもヨーガを続けられることを希望されていましたが、今後はそれぞれの諸事情がある為、そのお話は保留になっており、しばらくはヨーガ指導の予定はありません。

近況報告としまして以上のことをご報告申しあげますとともに実習させていただきました1年間の実習報告を別紙にてまとめさせていただきました。

古山 葉子