

2013・6 ～ 2013・9 『 JETRO社宅 ヨーガ療法ボランティア報告 』

2013・6・11 3名参加

指導者 古山 葉子

<時間> 11:00 ～ 12:00

<指導内容> 肩のこり、前屈、反り返りなどの柔軟度をチェック（12分）した後、呼吸を整える 自然呼吸→胸式呼吸→複式呼吸（3分）
アイソメトリック・ブリージング・エクササイズにて
頭部・首まわりを解し肩まわり・肩甲骨まわり・腰まわりを解す（30分）始めにチェックした柔軟度を再びチェック（12分）
呼吸を整える 呼吸の意識化 複式呼吸（3分）

<実技内容> ①首の前後左右運動／ネック・ムーブメント
②首倒し運動／ネック・ベンディング
③首の回転運動／ネック・ローテーション
④肩甲骨運動／タオルを使って少しずつ負荷をかけながら行う
⑤背筋／アイソメトリック・アルダー・チャクラ・アーサナ
⑥前屈／アイソメトリック・パーダハスタ・アーサナ
⑦股関節運動／アイソメトリック・パヴァナ・ムクタ・アーサナ

<感想・反省> 初顔合わせということもあり、お互いの緊張が終始あった
いろいろ盛り沢山になりすぎて終わりの方は疲れも見えた
最初と最後の柔軟度の違いを感じる事が出来、少し気持ちが綻ぶ
始めは肩こり・首こりの自覚が無かったが、解れた自分に気づく
前屈の柔軟性、反り返りの柔軟性の変化有り

<時間> 11:00 ~ 11:45

<指導内容> テンポをゆっくりにすることを終始心がける
呼吸を整える 自然呼吸→胸式呼吸→複式呼吸 (3分)
呼吸重視でごくごく簡単な動きを行う
アンチエイジング・ブリージング・ヨーガ (40分)
呼吸の意識化 複式呼吸 (2分)

<実技内容> ①首の前後左右運動／ネック・ムーブメント (アイソメトリック負荷)
②肩関節の回転運動／ショルダー・ソケット・ローテーション (//)
③シャシャンカ・アーサナ
④つま先曲げ／トウ・ベンディング (アイソメトリック負荷)
⑤足首倒し／アンクル・ベンディング (//)
⑥足首回し／アンクル・ローテーション (//)
⑦蝶の羽ばたき運動／フル・バタフライ (//)

<感想・反省> 前回の詰め込み指導を反省し、時間を 60分から 45分間にする
ゆったりを心がけ緊張と弛緩を意識してもらう
皆さん頑張りすぎる傾向があり、緊張状態と弛緩状態の区別がなかなかつかない
肩、背中の力が抜けず、脱力もまだまだ力んだままである

<時間> 11:00 ~ 11:45

<指導内容> 呼吸を整える 自然呼吸→胸式呼吸→複式呼吸 (3分)

段階を経て負荷をかけていく方法

- a. アイソメトリック・ブリージング・エクササイズを行う (下肢筋力 UP)
- b. スポーツタオルを使い段階を経て肩甲骨・広背筋を解す (上半身解し)
- c. 股関節を解す (体の安定感とバランス力を実感) (各 10~13分)

呼吸の意識化 複式呼吸 (2分)

<実技内容> ①ダンダ・アーサナ 片脚膝曲げ 両手を組んで脛を引き、脚はのぼそうと

抗う もう片方の脚も

②ダンダ・アーサナ 片脚膝曲げ 両手でつま先をつかんで膝を引く

足の裏は手から離れようと抗う もう片方も

③ダンダ・アーサナ 片脚膝曲げ 両手を組んで土踏まずに引っ掛ける 腿

を胸に引き寄せ、膝は離そうと抗う もう片方も

④正座 タオルを長めに両端をつかみ、万歳から肘を曲げ肩甲骨を寄せて引

き下げる

⑤正座 ④で頭が傾げずに肘が引けた人は、タオルを肩幅に調整し

万歳から肘を曲げ肩甲骨を意識 引き下げる

⑥正座 ⑤で更に余力があれば手を組んで引き下げる

⑦正座 ⑥で更に余力があれば中指同士を絡めて引き下げる

⑧シャシャンカ・アーサナ

⑨フォールド・レッグ・ランバー・ストレッチ

⑩片肘枕で寝転がり股関節を広げ→足首立て→骨盤底筋緊張

膝腿を腹部に引き付け→足首立て→骨盤底筋緊張

(サイド・レッグ・レイジングやサイド・ランバー・ストレッチ負荷)

<感想・反省> 3回目ともなるとお互いの緊張感はなくなり、気持ちに余裕が出来た

自分自身の体と向き合いながら変化を感じながらひとつひとつの動きをこなしていく

安楽座が実習後とても楽になり、股関節の解れが体感できたことをとても喜んでた

精神面では被災生活に限界を感じているらしく

会話(雑談)の中で、前回までは無かった愚痴を多く口にしていたところから情緒の不安定さを感じた

<時間> 11:00 ~ 12:00

<指導内容> 呼吸を整える 自然呼吸→胸式呼吸→複式呼吸 (3分)

首・肩まわり・背中を解し、足先・ふくろはぎ・膝・ハムストリング

最後に股関節まわりを入念に解し、気の流れ、血液の流れ、体の中の水分を促すように

呼吸の意識化 1対2の呼吸法 スカプラーナヤーマ (2分)

<実技内容> ①首の前後左右運動/ネック・ムーブメント

②首倒し運動/ネック・ベンディング

③首の回転運動/ネック・ローテーション

④肩関節の回転運動/ショルダー・ソケット・ローテーション

⑤広背筋/タイガー・ブリージング

アイソメトリック・ヴァクラ・アーサナ

⑥立位での足先からハムストリングまでの筋トレ

⑦開脚や片脚開脚の前屈体操からウエストねじり (負荷)

⑧背筋/アイソメトリック・ヴジャング・アーサナ

アイソメトリック・アルダ・シャラブ・アーサナ

⑨腹筋/ナーヴァ・アーサナ

⑩シャヴァ・アーサナ ゆったりとした呼吸と腹部上下運動の連動意識

<感想・反省> 緊張状態の自分と弛緩状態の自分の認識が少しずつ分かってきたように感じられる

簡単な動作に呼吸を合わせることが出来るようになってきた

股関節をほぐすことで安楽座が楽に出来るようになり感動していた

よって下肢がどっしり安定した分、実習前の呼吸法より実習後の呼吸法が落ち着いて行えた

前回感じた情緒の不安定さは今回感じられなかった

吹っ切れたように前向きな言葉を聞くことが出来た

借り住まいの期限が正式に決まり、今後の身の振りを考え始めている様子

<時間> 11:00 ~ 12:00

<指導内容> 呼吸を整える 自然呼吸→胸式呼吸→複式呼吸 (3分)

頭・首・肩・肩甲骨解し 足先・足首・ふくろはぎ・膝・腿解し
股関節・腸腰筋解し 緊張と弛緩の意識化

呼吸の意識化 複式呼吸 指ちょうちんの膨らむ ちじむを連動 (2分)

<実技内容> ①首の前後左右運動/ネック・ムーブメント (負荷かけ)

②首倒し運動/ネック・ベンディング (負荷かけ)

③首の回転運動/ネック・ローテーション (負荷かけ)

④肩関節の回転運動/ショルダー・ソケット・ローテーション

⑤下肢の強化/つま先立ちのバランス 内転筋を意識したつま先立ち

⑥片肘枕で寝転がり股関節を広げ→足首立て→骨盤底筋緊張

膝腿を腹部に引き付け→足首立て→骨盤底筋緊張

(サイド・レッグ・レイジングやサイド・ランバー・ストレッチ負荷)

⑦骨盤調整/両膝倒し→吐いて右へ倒し吸って戻して吐いて左

膝腿踵をくっつけて→吐いて右へ倒し吸って戻して吐いて左

足を組んで→右足を組んだら右へ倒す(クロス・レッグ・ランバー)

左足を組んだら左へ倒す (//)

膝立て大きく開く→膝と膝が大きく開いたまま右へ、左へ

a.左膝は動かさず右膝のみ内側へ倒す

b.右膝は動かさず左膝のみ内側へ倒す

a.の後左踵を倒した右膝にのせ更に左に倒す

b.の後右膝を倒した左膝にのせ更に右に倒す

⑧腰部の調整/セツバンダ・アーサナ (負荷かけ)

⑨胸部の調整体側のばし/パールシュバ・コナ・アーサナ

<感想・反省> 呼吸音が聞こえてくるほど一呼吸を集中して行えるようになる

ゆったりと簡単動作を繰り返しているうちに一動作一呼吸と整えていく

6月の時は目を閉じて動作をすることに不安がり、お隣りを、

お手本を気にせずにはいられない様子だったが、今では(9月)

終始目を閉じ、ご自分の身体と向き合いながら、無理なく出来る範囲で行い、余力があれば自分なりに負荷をかけていくことも出来るようになる

ヨーガ療法指導における感想

- 初回はお互いが緊張ぎみで終始ぎこちなさがあったが、回数を重ねる度に打解けて笑顔も増えていきました
- 身体の体力や柔軟性を気にされていますが、倦怠感や不眠にも日々悩まされている様子。
- 被災するまでは広々とした自然の中の生活、大きなお宅での生活が一変して、狭い集合住宅に住むことになり、隣近所との気遣いや家族にまで不満を覚え精神的に余裕がなくなっているようでした。呼吸は浅く、常に緊張状態である
- 借り住まいは、平成7年3月末までと正式に決定し、来年の平成26年いっぱいボランティア・ヨーガの依頼を受けました。