

日時：2011年6月4日（土） 13:00～14:30

参加者：3名（三郷Ⅱ期受講中の方、その方のお友達でホットヨガを以前やっていた  
東京YICのみ卒業された方、ヨーガを始めて3カ月位の方）  
吉沢京子先生

#### 《実習内容》

今までは初めての方も気軽に出来るように椅子に腰掛けて実習していましたが  
今日は椅子とマットの両方を使って行いました  
この会の趣旨と2日のコーク博士のトラウマケアの講演会の感想をお話ししました

- 1、静かに座って呼吸の観察：お腹、胸、肩、両掌を腿の上に手を置き呼吸を観察する
- 2、始まりのあいさつ：シャシャンカ・アーサナ・ブリージング3回のあと合掌
- 3、声を出しての呼吸法：両手をお腹において吐く息の時「アー」有音3回、心の中で2回  
胸において 「ウー」  
両肩において 「ニー」
- 4、首と上肢のアイソメトリック運動
  - a、両手指を組み頭上に置き、手と頭で押し合う 「アー」有音2回 心の中で2回
  - b、 " 後頭部に "
  - c、 " 額に "
  - d、両手は腿の上に置き、ゆっくりと首の回転、吐く息の時「ニー」 時計回り反対各3周
- 5、体の後ろで手指を組み「アー」で肩甲骨を寄せるようにし、胸を広げ（喉伸ばし、顔天井）  
吸って力抜き、「アー」で掌腿の上に戻す
- 6、胸の前で手指を組み吸いながら肩の高さ正面に掌返ししながら押し出し、「アー」で頭を腕の間に  
入れお臍をみるようにし、背中丸く、吸いながら背中、頭まっすぐ、「アー」で手を胸の  
前に戻す
- 7、立位でアイソメトリック
  - a、両手指を引っ掛け引き合いながら上体を横に倒す 手の上下をかえ反対側に倒す
  - b、両手を前後に重ね、頭上で押し合う 手の前後をかえて  
（手を挙げた時に踵も一緒に上げる 自由）
  - c、捻り 腕を肩の高さ正面に上げ、肘を折って反対の手を肘の外にあてがって  
肘と手で押し合いながら捻る 正面に戻して両手を下ろす 反対も
- 8、シャヴァー・アーサナ
- 9、仰臥位でアイソメトリック
  - a、膝上に両手をあてがい 膝と手で押し合う 左 右
  - b、手指を組んで膝を抱えるようにして押し合う 左 右（アイソメトリック運動は2回は有音であとの2回は心になかで「アー」）
- 10、イスに座って
  - a、1対2の両鼻呼吸
  - b、ブラーマリー—5回

## 11、終わりの挨拶：シャシャンカ・アーサナ・ブリージング3回のあと合掌

### 《参加者の感想》

- ・ ヨーガを始めて3ヶ月くらいの方  
呼吸法が難しい 客観的にみれない
- ・ 東京Y I C卒業の方  
月曜から金曜まで仕事をして忙しくしている生活を送っている  
始まる前も心がざわついていたわけでもないが 終わった時、こころが静かになった  
さらに静かになったと気づいた  
力が入ると声が出やすい イスに座ってやったのは始めて、マットを敷かなくても  
気軽にできるから家でもやるようにしたい  
声が気持ちよく、お母さんに優しくされたような感じ
- ・ 三郷Ⅱ期受講中の方  
この頃、胸のあたりが苦しい 普段気がつかないことに気づいた  
途中 雑念が入るが戻る  
自分には呼吸法が合っていると思う 特に1：2の呼吸が

この様な感想を頂きました