

被災者支援板橋サロンボランティア・ヨーガ指導報告書

堀口 益代

【日時】2015年2月9日（月）14時～16時（14:30～15:15 実習、前後はお茶会）

【場所】板橋区ボランティアセンター板橋サロン

【参加者】7名（男性4名・女性3名：60代～70代）

【療法士】和井田信子（サポート）堀口益代（指導）

【状況】10月以来の2回目。

今年最高の寒さを記録した影響か、2名欠席。初参加は男女各1名。

会議室利用のため、椅子を配置して開始した。

【指導内容】アンチエイジング・ヨーガ座位編、立位編（45分間）

○座位

①肉体・呼吸の意識化

- ・自然呼吸で自動に湧き出る自身の力を意識化
- ・有音「ンー」で、集中を深めると共に体への響きを意識化

以下、初参加者を考慮し、全てアイソメトリック負荷をかける時には、有音「ンー」を入れることとした。

指導 1R+各自 2R。

②首の前後左右運動

③両手のひら押し

○立位

④両腕の後ろ回し

⑤アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ

⑥腰押し

○座位

⑦ねじり（最高齢初参加の女性が着席したため座位に変更）

⑧ひざ押し

⑨外側・内側からの両ひざ押し

⑩足首の前後押し

⑪スカ・プラーナーヤーマ（3分）

⑫ブラーマリー・プラーナーヤーマ（3分）

【実習者の様子】

・2回目参加の皆さんが、気持ち良さそうに「ンー」とポーズをされていたため、初めての方たちも安心して集中されていた。

・“簡単なポーズなのに、体が解れて驚いた” “呼吸法が気持ち良かった” “また、お願いしたい” 等々、有り難いお言葉をいただいた。

【療法士の感想】

○和井田信子

最初に「ンー」の呼吸練習をして、口に力を入れなくて吐く練習をしていた。その要領でアイソ・ブリージングエクササイズにスムーズに入ることが出来た。全員目を閉じていた。説明が丁寧で分かりやすかった。“ウンウン”と頷いている人もいた。説明の後で、自分のペースで2回やるという指示が出て、各々が集中して淡々と行っていた。

○堀口益代

リピーターの皆さんが、率先して良い雰囲気を醸し出していただき、大変有り難かった。和井田先輩のように、ポーズの合間合間で参加者の皆さんを気遣う声掛けが不足していたことが反省点である。不慣れな東京生活を送る皆さんに、今後もお役に立てるよう精進したい。

以上