

生涯現役推進講座「初めてのヨーガ！」 ヨーガ療法ボランティア実施報告

日下部晶子

【日 時】 2015年2月21日（土）10時～12時

【場 所】 郡山市喜久田ふれあいセンター

【実施者】 日下部晶子

【参加者】 50代以上65歳以下の男性16名（30代男性職員2名） 計18名

【状 況】 一年で寒さが一番厳しいなか、皆さん集まっていただきました。

天気は晴れ。駐車場のまわりに積もった雪が残るくらいで、道路には雪がなく2月の陽気ではめずらしく太陽の暖かさを感じる日でした。実施場所は床の広い部屋で暖房もかかり暖かな環境でした。半袖短パンとやる気満々の方もいました。

市の長寿福祉課からお話をいただきました。

講座依頼時に担当の方から体の固い人が多いので、柔軟性をつけたいとありました。

始めにDVDを配り中を見ていただき、無料で配布できる理由やヨーガとヨーガ療法について、ヨーガのやり方(声を出す理由や負荷掛け) や効果などを説明しました。また、お腹に手をあてて数を数えながら普段の呼吸と意識した呼吸を行ない、呼吸の重要性について感じていただきました。その後の実技で筋肉に負荷を掛けることで、自分の肉体がどのように変化するかを意識化してもらいました。

【指導内容】 座位（正座・安楽座）による両手での呼吸観察（お腹・胸と背中・肩）

動きと呼吸を合わせるブリージング・エクササイズ。有音2回と無音1回

動きの後に両手お腹にあてて、体の力が抜けていくのを感じながら5呼吸数える。

- ・ハンズ・ストレッチ（前・真上）
- ・後ろ反り⇒後頭部と両手の負荷掛け⇒後ろ反り(変化を観察)
- ・ねじり(DVDの動き)後ろを振り返る⇒ひざと両手で負荷掛け⇒ねじり(変化を観察)
- ・トリコナ・アーサナ⇒つま先と手負荷掛け⇒トリコナ・アーサナ
- ・仰向け 足上げによる筋力観察⇒足首交差の負荷掛け⇒足上げ(変化を観察)
- ・仰向け 両手お腹 体を感じる感覚をみて自然呼吸を観察
- ・スカ・プラーナーヤーマ(1:1)
- ・ナーディ・シュッディ(1:2)

【実施者の感想】 男性だけの講座は初めて行いました。初めてヨーガをする方がほとんどでしたが、動きと音を合わせて、途中体の声を発しながら動いている方もいました。最後に、呼吸はすごいね。うちの奥さんに教えてあげようと感じをいただきました。担当の方はヨガっていいですね。すっきりした。呼吸法でイライラが落ち着きました。とお話していただきました。終了後、参加者のひとりが地域でのクラブにも来てほしいと依頼がありました。