

2015年5月実施 福島市上野寺町内会 ヨーガ療法ボランティア指導報告 今村幸子

開催日	時間	参加人数	状況	指導内容
5/4	午後2時～3時半	13名 男性5名・ 女性8名	5月の連休中である今年 の季節の巡りが早くくだもの 時期も早くなりその話題	<p>あーうーん（インド伝統なものの説明）</p> <p>ボーレ式呼吸観察（（両手を腹部から腰―仙骨―腰椎―ウエスト―みぞおち―脇の下―両肩―後頭部―側頭部―前頭部―額―目を伏せる―ほほ―顎―喉―胸前面・背面―腹部へそして、太ももでの観察 約10分瞑想）</p> <p><呼吸と動作を意識>ブリージングエクササイズ</p> <p>立ち居＝パーダムドラ―2セット踵上下・左右・スクワット3回呼吸観察</p> <p><安楽座で腹部に触れて5呼吸観察></p> <p>片足伸ばしてのアルダマツチンドラアーサナ＝負荷掛け・スロー・ヒップ浮かせ（アイソ）</p> <p>バタフライ＝上下・左右ゆらし＝アイソ</p> <p><膝たちで>アルダウシュトラ・アーサナブリージング＝正座か安楽座</p> <p><仰臥位>で呼吸観察3分間</p> <p><側臥位でのリラックス> <呼吸と動作を意識></p> <p>頭支えて、片足つかみそらす、その足伸ばし指先押し負荷掛け。</p> <p>頭部後ろにおろし胴体ひねりで呼吸観察（反対も）</p> <p><うつぶせ寝>呼吸の意識化5呼吸＝リラックス3分間</p> <p>アルダシャラブアーサナ（片足上げ）2回＝アイソにて2回</p> <p>両手頭部にのせ、持ち上げ負荷掛け、背筋力強化</p> <p><呼吸法></p>

				<p>スカプラーナーヤーマ（自然の呼吸観察） 片鼻浄化～ アヌロマヴィロマ（鼻腔浄化）10回 ブラーマリー3回</p> <p>参加者の声・午後の時間、ゆっくりの動作で、眠くなり、リラックスができる。</p> <p>自己の身体をよく観察することができる。新鮮な体験だ。</p> <p>実施者の声</p> <p>初めて体験される方が、集中されておられます。自分をよく観察するような時間もなお仕事をされている皆様ですので、今後、身体に意識向けられるように共に励んでいきたいです。</p>
5/11	午後2時～3時半	13名 男性5名・女性8名	男性は、休まず参加 女性は、孫守り、仕事 継続は難しいのかな	<p>始まる前、「気になるところありますか」の問いに、 腰痛症1名 安楽座2名つらい（座布団2つ折りして座る。楽になる） 歩きすぎて足疲れている。辛い足の方は延ばして、楽にするようにアドバイス</p> <p>合掌後 あーうーん（吐く息の響き意識）</p> <p>ボーレ式呼吸観察（（両手を腹部から腰―仙骨―腰椎―ウエスト―みぞおち―脇の下―両肩―後頭部―側頭部―前頭部―額―目を伏せる―ほほ―顎―喉―胸前面・背面―腹部へそして、太ももでの観察（脳内リラックスへ） 約10分瞑想）</p> <p><呼吸と動作を意識></p> <p>シュークシュマ・ヴィヤヤーマ [足踵負荷掛け（緊張と弛緩意識化＝3種類）</p> <p>腹部触れて5呼吸観察</p> <p>安楽座＝ねじりアルダ・カティ・アーサナ（左右＝2回）</p>

				<p>＝両手後頭部＝顎引いて両手と負荷掛け＝左右方向で、1回づつ） ＝腰部と両手負荷掛け＝頭部と負荷掛け 立ち居＝負荷掛けの腰ローテーション後ろ・右・前・左（反対回し） うつ伏せリラックス うつ伏せね＝顎つけて片足上げ下げ（左右3回）＝膝まげて足首クロス負荷掛け ＝上半身そらす＝後頭部に両手顔上げ 側臥位＝リラックス＝両足伸ばし足首クロス負荷掛け（2回）反対も 四つんばい＝首上下（3回）＝脊柱上下（3回）＝上半身のひねり＝肘張って胸下げて、左右見る＝伏せて丸くなり5呼吸観察＝正座姿勢安定意識 呼吸法＝アヌロマヴィロマ [片鼻ずつ10回] バリエーション（10回） スカプラーナーヤーマ（20回） ブラーマリー3回</p>
5/18	午後2時～3時半	10名 男性 4名 女性 6名	<p>継続されて、動作と呼吸の同調がよくなっている。集中されている。朝日新聞に、ヨガを紹介されている。</p>	<p>合掌後 あーうーん（吐く息の響き意識） ポーレ式呼吸観察（（両手を腹部から腰―仙骨―腰椎―ウエスト―みぞおち―脇の下―両肩―後頭部―側頭部―前頭部―額―目を伏せる―ほほ―顎―喉―胸前面・背面―腹部へそして、太ももでの観察（脳内リラックスへ） 約10分瞑想） <呼吸と動作を意識> 安楽座から片足膝立てる踵突出し手と足の負荷掛け3回（反対も） 下肢筋の強化～腕の筋力強化となる（関節を守るのは筋肉であること話す） 片膝たおし手で負荷掛け（股関節の負荷）＝片膝立て反対の手で負荷掛け＝</p>

				<p>5 呼吸観察＝片足後ろのばして、背筋刺激（3 呼吸観察・反対も）＝左右捻り</p> <p>仰臥位でリラックス（腹部触れて 5 呼吸）</p> <p>腹部強化法＝片足直角（踵突出し）両手膝外と負荷掛け＝両膝立頭部上げて有音で</p> <p>両膝抱えて上下押す＝足首クロス負荷掛け＝足伸ばしクロス負荷掛け肘突出し有音でそらす＝クイックリラクゼーション（5 分）』座り丸くなり正座へ</p> <p>呼吸法＝アヌロマヴィロマ [片鼻ずつ 10 回] バリエーション（10 回）</p> <p>スカプラーナーヤーマ（20 回）</p> <p>ブラーマリー 3 回</p>
5/25	午後 2 時～3 時半	10 名 男性 5 名 女性 5 名	<p>2 か月、継続される方時々の方、体調観察はどうだろうか。お元気な皆様である。</p> <p>終了後お茶会となる。</p> <p>ご近所同士の会話が弾む。107 歳の女性が元気にされていたが、大往生で死</p>	<p>国際ヨーガの日のプリント配布し、ヨーガ療法、呼吸法の大切さを話す。</p> <p>合掌後 あーうーん（吐く息の響き意識）</p> <p>ポーレ式呼吸観察（（両手を腹部から腰―仙骨―腰椎―ウエスト―みぞおち―脇の下―両肩―後頭部―側頭部―前頭部―額―目を伏せる―ほほ―顎―喉―胸前面・背面―腹部へそして、太ももでの観察（脳内リラックスへ） 約 10 分瞑想）</p> <p>5 月 18 日実施復習</p> <p><呼吸と動作を意識></p> <p>安楽座から片足膝立てる踵突出し手と足の負荷掛け 3 回（反対も）</p> <p>下肢筋の強化～腕の筋力強化となる（関節を守るのは筋肉であること話す）</p> <p>片膝たおし手で負荷掛け（股関節の負荷）＝片膝立て反対の手で負荷掛け＝</p>

			<p>去された。今までの元気だったこと皆様で話されている。このように、集いながら地域のコミュニティができることは、今後のつながりになるので、とてもいい傾向である。</p>	<p>5 呼吸観察＝片足後ろのばして、背筋刺激（3 呼吸観察・反対も）＝左右捻り 仰臥位でリラックス（腹部触れて 5 呼吸） 腹部強化法＝片足直角（踵突出し）両手膝外と負荷掛け＝両膝立頭部上げて有音で 両膝抱えて上下押す＝足首クロス負荷掛け＝足伸ばしクロス負荷掛け肘突出し有音でそらす＝クイックリラクゼーション（5 分）』座り丸くなり正座へ 呼吸法＝アヌロマヴィロマ [片鼻ずつ 10 回] バリエーション（10 回） スカプラーナーヤーマ（20 回） ブラーマリー 3 回</p>
--	--	--	---	---