富岡町借り上げ居住者さくらサロン・ヨーガ療法ボランティア活動報告

今村幸子

【日時】　2015年7月15日（水）　13：30～15：00

【場所】　富岡町借り上げ居住者さくらサロン

【実施者】　今村幸子

【参加者】　女性5名（サロン管理職員3名と借り上げ居住者2名）

【状況】

毎月第3水曜日開始時間前に座位でできるように今回もスタンバイして待ってくださる。初対面の60歳以上の細めの方が、ヨーガを迷われていたが、管理者の方に、一緒にしましょう。ゆっくり動作だから、大丈夫だよと声かけられ、参加を決められています。

最初4人で開始、体調を伺いました。

30代＝体格が多い方、椅子に座って行いますと開示。

50代・60代＝いつも参加されています。体調は良好。

40代＝特に不調はないとのこと。

60代＝30分後に参加された、いろんな体操をされていると話す。

【指導内容】

ヨーガを行うことで、心身を健やかにしていけるよう、覚えて、自分でもできるように2回おなじことを繰り返し行います。呼吸と動きを同調させて、吐く息を長くすることで、ゆっくり動作をします。緊張と弛緩のくりかえしで、意識化のメリハリを行い、脳への刺激を与えましょう。

＜腕と脚の強化法～肩への刺激～頭頸部への刺激へ＞動作後呼吸観察5呼吸

座位

１）ハンズ・イン・ブリージング（3回）正面＝45度＝真上

２）両手組み頭頸部へ(スロー3回)

３）両手で片膝押し～両膝押し(側面・前面)

４）腰部での負荷（有音3回）

５）ネック・ムーブメント（スロートレ）前後・左右・ねじり～ネックローテーション

＜腹部両手のせ、呼吸観察（10呼吸）＞

立ち居

6）両足首押し、側面腰押さえ負荷掛け（3回）

7）ウエスト・ローテーション（スロートレ）腰への刺激意識化促す

正座で、姿勢保持し、体内変化意識化促す

＜呼吸法＞

嗅覚神経を活性化し、脳の活性化となる鼻で呼吸することの大事さを話す。

カパラバディ（片鼻10回］＝両鼻での吸う・吐く（20回）＝自然呼吸10回

意識化の呼吸

腹部意識＝胸部意識＝肩までの意識（３回づつ）＝自然呼吸 10 回

ブラーマリー3 回

＜心観瞑想＞＝呼吸観察から、今の自分が穏やかになれているか、急ぐ自分がいるのかジーと観察（2 分）

＜実施者の感想・指導者の反省＞

＊終了後、すっきりしました、気持ちいいです。(30 分遅れて参加された方)

（何時も運動するときは、鼻から吸って、口で吐いてくださいと言われます。ヨーガとは違うのですね。）＜ヨーガの呼吸法は、鼻腔の浄化。脳内の嗅覚神経の活性化をさせますので、とても効果ある方法＞なのだと話しました。日常は鼻でされていますよね。自然としていることですね。運動選手は口でしているのを見ますが、ヨーガと運動は違うのですね。納得していただきました。(指導してくださる方に合わせるのもいいですよねと話すとそれもいいですねと話しておられます。)

＊初めての体験者、こんなにゆっくりできて、身体感覚を感じとる体験は初めてです。これならできるから、参加できるようにしたいと話しています。

今回も腰痛症の方は、椅子に座りながら、伝える動きを自分で工夫されて実施、動きよりも呼吸の大事さを伝える。閉眼されて集中（言葉は出しませんが、反応をよく観察されている）

次回 8 月と 12 月はお休みしてほしいとのこと。

9 月までお元気で、またお会いしましょう。