

# 『江戸川台被災者向け

## ボランティア・ヨーガ指導報告』

2013・10 ～

2013・10・1 3名参加

指導者 古山 葉子

<時間> 10:30 ～ 11:30

<指導内容> 肌寒い日だったので、立位にて全身を使っての深呼吸  
バックワード&フォワード・ベンディング (1分)  
呼吸を整える 自然呼吸→胸式呼吸→複式呼吸 (3分)  
ブリージング・エクササイズにて頭部・首まわりを解し肩まわり・足先・  
体側のばし (25分) 肩甲骨まわり・腰まわりを解す・背筋 (30分)  
呼吸を整える 呼吸の意識化 複式呼吸 (1分)

<実技内容> ①首の前後左右運動／ネック・ムーブメント  
②首倒し運動／ネック・ベンディング  
③首の回転運動／ネック・ローテーション  
④肩甲骨運動／ツイスティング・ブリージング  
⑤足先運動／グーパーチョコキ・ベンディング・ローテーション  
⑥前屈／アイソメトリック・パーダハスタ・アーサナ  
⑦股関節運動／ハーフバタフライ・ルーズニング・エクササイズ  
アイソメトリック・バッタ・コナ・アーサナ  
⑧腰運動／タイガー・ブリージング セツバンダ・アーサナ  
⑨腹筋運動／ナーヴァ・アーサナ  
⑩背筋運動／アイソメトリック・ダヌル・アーサナ 片脚ずつ  
シャラブ・アーサナ

<感想・反省> 終始目を閉じて自分自身に集中しながら身体を動かせるようになった  
脱力の時間もだいぶ呼吸に集中出来るようになった  
終わりの挨拶をすると身体が温まり熱をもった両手を差し出された  
表面上に汗をかくわけではないが、内側からジワっと噴出す汗を感じる

2013・10・15 2名参加

指導者 古山 葉子

<時間> 10:30 ~ 11:30

<指導内容> 太ももと腕を大きく振り上げる足踏み 30 歩 (マットの中央で)  
呼吸を整える自然呼吸→胸式呼吸→複式呼吸→丹田意識した呼吸 (3分)  
丹田を意識して再び足踏み 30 歩  
アイソメトリック・ブリージング・ヨーガ (40分)  
呼吸の意識化 スカプラーナヤーマ (2分)

- <実技内容>
- ①首の前後左右運動/アイソメトリック 有音無音各 1 回  
額と手の平・両手組んで後頭部・右手と右側頭部・左手と左側頭部
  - ②大胸筋の運動/アイソメトリック 有音無音各 1 回  
胸の前で合唱押し合う (組み手チェンジ)  
胸の前で指先絡めて左右引き合う (組み手チェンジ)
  - ③肩甲骨の運動/右手伸ばし左肘を右肘の下にかけ左に引く (逆手も)  
右手天井方向に伸ばし頭の後ろで肘を曲げ左手を右肘にかけ上体を  
左に倒す (逆手も)  
両手後ろで組んで「シー」と言いながら有音で肩肘伸ばす 無音 2
  - ④下肢の運動/アイソメトリック 片脚ずつ  
片膝曲げ両手組んで押し引き合う・片膝曲げ両手で足先つかみ押し  
引き合う・両手組んで土踏まずにかけ踵を浮かせて押し引き合う
  - ⑤股関節の運動/アイソメトリック  
両膝を曲げ両足の裏を互いに合わせ両手をそれぞれの膝の上に  
手は上から膝を、膝は下から手を押しあう → 手は下から膝を、  
膝は上から手を押し合う 有音無音各 1 回
  - ⑥腹筋運動/仰向けで両膝を持ち上げ両手を添える膝は胸に近づけ手は  
抗い腿を押す 有音無音各 1 回  
仰向けで両足天井方向 V 字に広げ尾てい骨を浮かし足を回す逆回し
  - ⑦背筋運動/うつぶせで肘立て頬杖をつく→肘同士くっつける→握りこ  
ぶし開放し顎を更に上に引き上げる 足首クロスして押し合う 5 呼吸チェ  
ンジして 5 呼吸 つま先同士重ねて押し合い 5 呼吸チェンジして 5 呼吸
  - ⑧ 仰向けで全身の伸び/緊張と弛緩

<感想・反省> 肌寒い日だったので、足踏みして全身を暖めてから深い呼吸を意識し  
特に吐く息を意識させる為「シー」有音で簡単動作を行う  
自分自身に意識が集中し大きな動きをすること無い 1 時間レッスンでし  
たが身体がホカホカしたとの感想を頂きました  
前日、孫の運動会でほとほと疲れきっていたが、頭がすっきりした