

2013年11月5日

『江戸川台被災者向け

ボランティア・ヨーガ指導報告』

2013・11・5 2名参加

指導者 古山 葉子

<時間> 10:30 ~ 11:30

<指導内容> 部屋が暖房で暖められていたので呼吸法は座位

自然呼吸→胸式呼吸→複式呼吸 (3分)

スークシュマ・ヴィヤヤーマ (アイソメトリック) にて頭部・首を解す。

タオルを使って肩まわりを解す。下肢・体側のばし (25分)

肩甲骨まわり・腰まわりを解す・背筋 (30分)

呼吸の意識化 スカプラーナヤーマで両鼻1対2の呼吸 (2分)

<実技内容> ①首の前後左右運動/アイソメトリック・ネック・ムーブメント有音

②首倒し運動/アイソメトリック・ネック・ベンディング有音

③首の回転運動/ネック・ローテーション

④肩甲骨運動/両手でタオルをつかんで頭の後ろで肘の曲げ伸ばし

⑤肩関節の回転運動/アイソメトリック・ショルダー・ソケット・ローテーション 右肩は有音。左肩は終始目を閉じて無音

⑥前屈・足首倒し/アイソメトリック・アングル・ベンディング

⑦股関節運動/アイソメトリック・フルバタフライ 上から有音
下から無音

⑧腰運動/タイガー・ブリージング 有音1回+無音2回 ローリング

⑨腹筋運動/パヴァナ・ムクタ・アーサナ・ランバー・ストレッチ無音

⑩背筋運動/両肘床後頭部と組んだ手の平アイソメトリック

膝下床から浮かせて両足首アイソメトリック 足首チェンジ

<感想・反省> 有音に慣れた頃、無音を取り入れてみる。

深い呼吸を意識しているように見うけられた

負荷をかけた分脱力の時間も長めに取るがゆったりとした呼吸が聞こえる
終始部屋が暖まっていたこともあり、ゆったりとした運動に負荷をかける
アイソメトリック中心に1時間行ってみた。

動きが簡単で分かりやすかった。あまり動いていないのに身体が温まった。

2013年11月19日

『江戸川台被災者向け

ボランティア・ヨーガ指導報告』

2013・11・19 2名参加

指導者 古山 葉子

<時間> 10:45 ~ 11:45

<指導内容> お天気が良く暖房をつけるほどで無かったので室内は少し肌寒い中行う立位で呼吸を整える自然呼吸→胸式呼吸→複式呼吸→完全複式呼吸(1分) 足を広げ万歳をし全身に酸素を行き渡らせ、全身脱力息を吐ききる(2分) 立位下肢の筋トレ(3分) 立位のアイソメトリックブリージングエクササイズ(12分) 座位の臀部回転運動 アイソメトリックスークシュマ・ヴィヤヤーマ 他(15分) 仰臥位の骨盤調整 腸腰筋肩関節など全身解し(25分) 呼吸の意識化 スカプラーナヤーマ(2分)

<実技内容> ①下肢の筋トレ アキレス腱、ひらめ筋、膝の後ろ伸ばし、ハムストリング、付け根、大体四等筋強化
②立位捻り 両手腰に息を吸って吐きながら上体右に捻る、吸って吐きながら肩・肘を捻る、吸って吐きながら目線肩肘先方3呼吸繰り返し ゆっくり逆戻し 呼吸を整えて左方向も同じ
③肩関節解し タオルを使って徐々に負荷をかけながら解す
④立位腰解し アイソメトリック・アルダー・チャクラ腰・後頭部に両手
⑤座位捻り アイソメトリック・ヴァクラ・アーサナ 左右3パターン 徐々に負荷をかけ3段階に分けて行う (背筋伸ばし深い呼吸意識)
⑥腰膝解し パヴァナ・ムクタ・アーサナ 左右3パターン 徐々に負荷をかけ3段階に分けて行う (呼吸に合わせて緊張と弛緩意識)
⑦仰臥位腰解し セツバンダ・アーサナ 左右3パターン 徐々に負荷をかけ3段階に分けて行う (ゆったりとした呼吸に合わせて)
⑧仰臥位全身解し 両手は肩の高さで左右に広げる→両足揃えて右足のみ天井の方へ上げる→息を吸って吐きながら右足左床に倒す(右肩床から離れないように)→左手で右膝腿を完全に床に押し付けて右肩腕を床から離す→右足を右手を対角線上に気持ちよく伸ばす→右手首捻り回す(ドアのぶを回すように) 右肘から先を捻り回す、上腕から捻り回す

→再び気持ちよく伸ばしお尻をなぞるように床を這わせるように腕を
360度回す→もう一度気持ちよく伸ばして肘を90度に曲げ肘を上下させ
肩甲骨広背筋を解す

<感想・反省> 前回と違って変わって、今回は暖かな陽気だったせいもあり窓ガラス
を開け放してのレッスンとなりました。室内温度は低かったと思うので
すが、前回のスタート時の「寒くて身体が縮こまっている」という感想
から始まったのとは違い、皆さんが明るく元気ハツラツに見受けられま
した。

そこで、前回は冷え切った体をゆったりとした呼吸に合わせたアイソメ
トリック法中心に行い、体温を高めることにしましたが、
今回は、呼吸がだいぶ意識出来るようになってきましたので少し負荷を
かけることを試してみました。

しかし、終了後の感想は「今日は少しきつかった〜！」とのこと
「最後の全身解しは良かったので毎回やってもらいたいが前回の方が良
かったな」という感想でした

とても反省しています。焦りすぎました。生徒さんの1人は頑張りすぎ
るところがあります。解すどころか緊張させてしまったと思われま

このようにレポートとして残しておいて本当に良かったと心から思いま
した。慌てず、焦らず残すところ1年少し、全力でサポートしていける
ように努力していきます

ヨーガの後の茶話会も大変盛り上がるこの頃、時間が経つのも忘れて楽
しめる時間になっています。皆さんも同じ気持ちだと思います。大事に
したいです。