

第9回 きらきら星ネット ヨーガ療法指導内容

会場 ニコラ・バレ修道院 1F

日時 2012年12月14日 (金) 13:30~14:40

参加者 女性1名

ヨーガ療法指導者：吉田順実（東京5期）シェアリング：鈴木八重子（東京1期）

報告書作成：杉山せつこ（東京2期）

【指導内容】

	指導内容	体位	回数	目的・留意点
1	シェアリング（約30分）と説明	着座位（椅子）		テーマ：「日常生活についてのシェア」と「ヨーガの説明」 ① 自分の肉体や気持ちの状態を感じる ② 緊張と弛緩を感じる ③ その結果肉体や精神に及ぼす効果について
2	肉体・呼吸の意識化	同上		① 掌を腿の上に乗せて体温を感じる。 ② 掌を腹部と胸部に当てて呼吸を感じる。
3	ブリージングエクササイズ・レジスタンス 外側からの両膝押し	同上	4R ン音 2R 無音 2R	① 有音で一緒に行い、動きを覚え、弛緩する感覚などを感じてもらう。 ② 目を閉じて無音で自分のペースで行う。
4	首の意識化	同上	左右：4R ア音 2R 無音 2R	① 有音で一緒に行い、動きを覚え、弛緩する感覚などを感じてもらう。 ② 目を閉じて無音で自分のペースで行う。
5	両腕の後ろ回し	同上	4R ア音 2R 無音 2R	① 有音で一緒に行い、動きを覚え、弛緩する感覚などを感じてもらう。 ② 目を閉じて無音で自分のペースで行う。
6	ねじり	同上	左右：4R ア音 2R 無音 2R	有音で一緒に行い、動きを覚え、弛緩する感覚などを感じてもらう。 ② 目を閉じて無音で自分のペースで行う。

【血圧計測】

30代女性 前 116/86 心拍70 後 107/77 心拍75

収縮期血圧・拡張期血圧共に低下が見られました。

【指導留意点】 食後すぐに行うヨガ療法で本日は1対1で行うとの事でしたので、実習者の反応を見ながら進めようと打ち合わせをしました。

【実習者の様子】 心労から来るものなのか、首や肩のこりが強いとの自己報告がありました。

【指導者の感想】

初めの約30分は世間話をしながらシェアリングをして、気持ちが少し緩んでからヨガ療法に入りました。

実習者は呼吸が浅くて神経が過敏気味だったので、呼吸と自分の内側に意識を集中することの大切さをお伝えしました。身体を通しながら緊張と弛緩の吐く息に意識を向けて頂きました。

アーサナを行いながら、身体と呼吸の繋がりや思考の繋がりにも少し触れながら進めました。

【他の療法士の感想】

参加者がお一人だったので、ゆっくりとお話をお聞きすることが出来て良かったと思いました。今回もスタッフの方に子供さんのお世話でご協力頂き、感謝したいと思います。きらきら星ネットのクリスマス行事との関係のためか、参加される方が少なかったようです。

DVDは会場にお見えになれない高齢の方と参加された方の計2枚お渡しいたしました。