

ヨーガのおすすめ

持子保育園 園長 原田健次

今年も残すところあと一カ月になり、寒さが身にしみる季節になりました。

体調は崩されていませんか。

今回のテーマは「ヨーガ」です。11月4日(土)子育て支援事業として「親子ヨーガ」を開催しました。講師は伊藤華野先生(京都西山短期大学准教授)で赤ちゃんからお年寄りまでのマインドフルネスなヨーガ・プログラムの実践と研究を行っておられます。

講座は60分。最初は緊張していた子どもや保護者も伊藤先生のワールドに引き込まれリラックスした心地の良い時間となりました。なぜこのような時間になるのか考えてみると、伊藤先生のすすめ方は保育の基本である、子どもの行動に対し否定する言葉は使わず、すべてを受け入れその子に応じた関わりをしながら講座をすすめていかれたからだと感じました。

次に、どうして子どもにヨーガがおすすめなのか伊藤先生の著書『まねまねヨーガ(京都通信社)』から抜粋してみます。

ヨーガの動きには次のような原則があります。「自分の息に合わせて、気持ちを込めてゆっくり行い、後はじっくり弛める」ということで人と比べ、出来た・出来ない、速い・遅い、上手い・下手ではなく自分のからだを知ることです。すなわちヨーガは身体科学を体系化した動き、生命を活性化する動きだからです。簡単に言うと、その子なりの身体の特徴を生かしながら身体を動かす喜びを味わうことのできる運動ということなのです。

子どものヨーガではまずイメージを伴わせながら自分なりにポーズを真似ます。次に自分自身で体起こる刺激を感じる「あいだ」をつくります。これは、最初は難しいことですが、繰り返し行っているうちに集中力や根気強さが身についてきます。また、これらのポーズは脊椎を整える動きであり呼吸に合わせて行うことで自律神経が整い、情緒が安定し落ちついてきます。そして、息が深くできる身体になると、心の緊張もほぐれ、不安な気持ちが和らぎます。と、おっしゃっています。

自律神経のバランスが崩れると、午前中、とくに朝にひどく、なかなか起きることができません。身体のだるさや、イライラ、集中や判断力の低下なども起きます。また、便秘や下痢、頭痛などが生じやすく、眠りにも影響するといわれています。

運動となると「より上手く、より速く、より高く」といった外的基準に主眼を置きがちになりますがヨーガは全く違います。自分の身体と向き合い、自分の身体を知ることが大人も含めこれからの人生をより健康に生きていくために大切なことであると私自身感じています。

身体を「動的」に動かす運動も「静的」に動かす運動もどちらにも大きな意味があり、必要な経験であるということです。

次のページは寝る前にリラックスする「まねっこヨーガ」です。ゆっくりとした腹式呼吸で真似をするものの動きを想像し、のびのびと動いてみてください。また次回の親子ヨーガ(さくら1・もも組対象)は1月20日(土)です。興味のおありの方はぜひご参加ください。

ぐっすり眠って免疫力アップヨーガ

伊藤華野



1 〽かかとをつめて 手を横に
★ペーんぎょん

両足のかかとをつめて立ち、ゆっくりつま先を開く(写真左)。今度はつま先をつけて、かかとを開いていく(写真右)。



2 〽両手を広げて 片手下に
★は～た(旗)

両手を肩の高さに広げてまっすぐに伸ばし、頭は横に伸ばしたまま、からだを側に倒す。片方の手は両足を広げた真ん中に、もう片方の手は天井に向けてまっすぐに伸ばす。左右同じように。



3 〽両手をついて 前見よう
★し～ろくま

両足を広げて立ち膝を伸ばしたまま、ゆっくりとからだを前に倒し、両手を床につけます。顔は前を見ます。



4 〽両脚後ろに のど伸ばそ
★オットセイ～

両手を床に着いて、両脚を伸ばしたままの姿勢で背中をゆっくりと伸ばし、そらせる。吐く息でそっと首を伸ばす。



5 〽おしりを後ろに 手を伸ばそ
★し～ま

両手を床につけて、からだ前に倒す。おしりを後ろに引いて、かかとの上に安定させる。手はまっすぐに伸ばす。



6 〽両脚崩して 後ろに
★らっこちゃん

両脚を膝から外に出して正座を崩し、からだを後ろに倒す。手はおなかの上に。



7 〽両脚伸ばして 手も伸ばそ
★ポート

両脚を前に伸ばし、両手を少し後ろにつけて、上体をゆっくりと後ろに倒す。両足を床から上げ、両手を前に伸ばし、バランスをとる。



8 後ろに寝転び 脇腹伸ばそ
★三日月

上を向いて寝て、両手を頭の上に伸ばして、手の平を合わせる。上半身を脚のほうに近づけるように脇腹を伸ばす。反対側の脇腹も、同じように伸ばす。



9 〽両ひざ抱えて あご胸に
★おなかの中のおかちゃん

上を向いて寝た姿勢から、おなかに太ももを押し付けるようにして、両脚を抱えます。吐く息で、あごと胸を近づけるような感じで、頭を少し床から浮かせます。