

Chair Therapy Yoga

チェアー

セラピー

ヨガ



一般社団法人
健康福祉広域支援協会

～Chair Therapy Yoga～

はじめに	1
<hr/>	
1. ヨガとは	3
<hr/>	
(1) ヨガとは	3
(2) ヨガの歴史	3
(3) 日本でのヨガの流行	5
(4) ヨガ哲学	6
(5) ヨガの種類	7
2. 呼吸	9
<hr/>	
(1) 呼吸の役割と種類	9
(2) 呼吸筋	10
(3) 深呼吸の重要性	10
(4) ヨガの呼吸法(プラーナーヤーマ)	11
(5) ヨガの呼吸法の種類	13
3. 自律神経	15
<hr/>	
(1) 自律神経	15
(2) 体性神経	16
(3) 交感神経と副交感神経	17
4. 瞑想(ディアーナ)	20
<hr/>	
5. シニアヨガ	21
<hr/>	
(1) 高齢者向けのヨガで期待できること	21
(2) 高齢者のフレイルとは	21
(3) 高齢者向けヨガの効果に関する研究	23
(4) 高齢者向けヨガの環境整備	23

～Contents～

6. 実践・指導法	26
ポーズ(アーサナ)を伝えるためのポイント	26
(1)座り方	27
(2)肩回り ストレッチ	28
(3)首回り ストレッチ	29
(4)股関節・お尻回りストレッチ	30
(5)足首ストレッチ	31
(6)ナマスカラ [合掌]	32
(7)ウールドウヴァハスターサナ[手を上にあげるポーズ]	33
(8)ウッターナーアーサナ[前屈のポーズ]	34
(9)アルダウッターナーアーサナ[半分の前屈]	35
(10)パリガアーサナ[体側を伸ばすポーズ]	36
(11)ジャーヌシールシャーサナ[頭を膝につけるポーズ] パスチモッターナーサナ[西側を強く伸ばすポーズ]	37
(12)杖のポーズ[ダンダーサナ] 舟のポーズ[ナヴァーサナ]	38
(13)半分の魚の王のポーズ[アルダマツツェンドラーサ]	39
(14)ビダーラーアーサナ[キャット&カウ]	40
(15)バッタコナーサナ[合蹠のポーズ]	41
(16)クラウンチャーサナ[サギのポーズ]	42
(17)ウトウカターサナ[椅子のポーズ]	43
(18)パリヴリッタバラーサナ[針の糸通しのポーズ]	44
(19)ヴィーラバッドラーサナI[戦士のポーズI]	45
(20)ヴィーラバッドラーサナII[戦士のポーズII]	46
(21)ウトカタ コナサナ[女神のポーズ]	47
(22)ヴィパリタ・ヴィーラバッドラーサナ[リバーズウォーリア]	48
(23)ウッティタパールシュヴァコーナーサナ	49
(24)パヴァナムクターサナ[ガス抜きのポーズ]	50
(25)シャヴァーサナ[屍のポーズ]	51
(26)その他のアレンジポーズ	52
編集後記	53