

呼吸すること、今を生きること。手のひらセルフケア協会会報誌

BREATH

ブレス
January 2020
第24号

新年おめでとうございます

2020年が皆さまに幸多き一年でありますように。
今年も龍村式指ヨガをよろしくお願い致します。



ご報告レポート

手のひらセルフケア協会
インストラクター 1Day 研修会 2019

「手」の可能性を探る



ご報告 レポート

手のひらセルフケア協会 インストラクター1Day 研修会2019 「手」の可能性を探る

2019年10月26日(土)に、東京都八王子市の高尾山・薬王院において開催いたしました、手のひらセルフケア協会のインストラクター1Day 研修会。
今回も全国から大勢のマスターインストラクター、インストラクターの方をはじめ、一般参加の方々も集まりました。その有意義な一日の様子をご報告いたします。



今回の会場である高尾山・薬王院
ケーブルカーで高尾山山頂までアクセスします

全国のインストラクターが 指ヨガの活動&実践を報告

今回の研修会のテーマは「手の可能性を探る」。龍村 修理事長のご挨拶で幕が開けた後は、さっそく各地のインストラクターからの実践報告が始まりました。

最初のご報告者は北海道札幌市からご参加の山口伸枝さんです。山口さんはヨガ歴24年。もともとトライアスロンをやっていて、その過程で指ヨガに出会い、ご自身が体験した感動をたくさんの人に伝えたいという思いで、インストラクターの活動を始められました。

現在は、年に4回、高校野球の学生

研修会スケジュール

2019年10月26日(土) 10:00~17:30

- 8:30~9:30 龍村理事長による自然の中でのボディワーク
- 10:00 開場・受付開始
- 10:30 龍村 修理事長 開会の挨拶
全国のインストラクターの実践報告
- 12:00 昼食 (完全予約制にて精進料理あり)
- 13:00 山口 創教授講演
- 14:30 龍村 修理事長の最新講習
- 16:00 パネルディスカッション
- 16:30 2019 年度事業計画
- 17:00 閉会

に指ヨガのほか眼ヨガも取り入れながら指導をして4年目。「野球をやっていると肘や肩を痛めるので、その関連部位の指ヨガを行なうと、肘が曲がっていた子が伸びるようになったり、パフォーマンスも上がってきます。最初は弱いチームだったその子たちが、2019年春には23年ぶりに全道大会で準優勝し、全国区の野球専門雑誌でも大きく取り上げられました。指ヨガが子供たちのためになったことが嬉しかったです」。さらに、女子バレー部



北海道・札幌で活躍する
山口伸枝さん

でも月2回の指ヨガ指導を行い、次は女子バトミントンでも、というお話があるそうです。学生たちがヨガのポーズをしている写真なども紹介し、スポーツの分野でも指ヨガが役立つ実例をご報告いただきました。

脳梗塞体験から気づいた 指ヨガの効果について

茨城県水戸市からの江原さんご夫婦からは、ご主人の隆さんの脳梗塞体験から気づいた指ヨガの効能について、ご報告をいただきました。皆さんの前でマイクを握る隆さんの様子からは、後遺症も感じられず、脳梗塞を患ったこと自体にまず驚きました。

そんな隆さんが実際に脳梗塞を発症したのは2013年1月のこと。ご自分で救急車を呼び、病院に搬送されるまでの間に、体の下から徐々に痺れ、口角のあたりまで来た時に、これ以上、上まで痺れたら終わりかなと感じたといいます。その後、一週間は車椅子、入院は一ヶ月、リハビリは二ヶ月におよびました。

しかし、江原さんご夫婦はもともと指ヨガを知っていたため、奥様の幸子

さんは入院したその日から毎日、隆さんに指ヨガを施しました。「脳が緊張すると、指や肘が曲がって足のかかとが上がってくるというのを実際に目の当たりにしました。とにかく指伸ばしとか手のひら刺きとか甲刺きなどを中心に行ないました」。また、隆さんご自身も「入院中は絶対安静で体を動かすことができません。でも指ヨガは、無理なく誰でもどこでもできますから、入院中、寝る以外ずっと、自分でも指ヨガを行なっていました。手指を触っていると体が温まって、微妙に良くなるのが実感できるのです。ですから自然とやっていました。拘縮や痙縮といわれる後遺症が残らなかったのは、そのおかげではないかと思っています」と言います。



江原さんご夫婦の脳梗塞と指ヨガのお話はとても興味深いものでした

大きかったですね。そのせいか、二人ともそんなに落ち込まずいられたという言葉がとても印象的でした。

マルシエから始まった活動 指ヨガは心の扉も開く

続いては、今回の研修会のスタッフとしてご尽力もくださった、神奈川県



報告をご披露しながら交え、笑いも交えながら軽妙に話される石田涼子さん

「指の間の可能性を実感する」という、今回の

鎌倉市の石田涼子さんです。秦野市の呼吸法を学ぶ会のなかで、2014年から始まった「指ヨガ屋」さんについて、マルシェでの出店から始まり、障害者施設などでのボランティア、そして指ヨガのクラスという3つの柱での活動をご報告いただきました。

マルシェの出店では、指ヨガを知ってもらおうような気持ちで参加し、最初、お金をいただくことも恐ろしかったとのこと。しかし、初めての時には遠巻きにしていた人々から3年目の出店の際には予約も入ったり、その後の障害者施設や市の福祉協会からの指ヨガ要請に繋がるお話も出て、指ヨガを知らない人に告知したり宣伝したりする意味で、マルシェ出店などは良い機会になるとのご提案もありました。

また、ある時、事故で障害を負ってしまった20代の男性に指ヨガをしていたら、急に、その男性が、自分が苦しかったことや辛かったことを今でも思い出すと話し出したとか。その時に、指ヨガは心の扉を開くものだと、ただマッサージをするだけではなくて心理的な効果も高いと感じたとお話くださいました。さらには、「指の間の可能性を実感する」という、今回の

魔法の言葉も生まれた企業での指ヨガプログラム

テーマにも添った実験に参加者の皆さんと行い、驚きの効果に盛り上がりました。

次は愛知県名古屋市の西川由美子さんです。西川さんは、豊田マネージメント研究所が展開する介護プロデュース事業「TMG学習ほっこり療法」のなかの「心の栄養士」として、老人介護施設などで指ヨガ指導を行なっています。ボランティアとはまた違う、企業内プログラムでの有意義な指ヨガの活動をご報告いただきました。

なかでも、西川さんが考え出した「魔法の言葉」。「元氣、のんき、長生き。わっはっは」はとても興味深いものでした。長生きは長い息に掛けており、デイサービスでは、この魔法の言葉を必ず唱和するのだとか。さらに、もうひとつのサービス付き高齢者住宅では、「ゆつくりやさしく指ヨガケア。あっはっは、うっふっふ。いきいきほっこり、あなたの笑顔。わっはっは、おっほっほ」という言葉を使っています。なぜ高齢者住宅では言葉が違うのかというと、入居者のご家族から「魔法ではないだろう。自分の親は病気が治っていないのに」という意見が出たのだそうです。そこで、長い息がもつとできるように言葉を長くしてみようということで考案されたといえます。



西川由美子さんは企業の介護事業で指ヨガを実践



常に笑顔の神園愛子理事と音楽に合わせて指ヨガ呼吸整体

また、高齢者住宅ではセルフケア、デイサービスではペアハンドヒーリングと、施設や参加者の状態によって内容を工夫されたり、瞑想を取り入れたりするなどの具体的な実例も、大変参考になるものでした。

最後は、協会理事でもある神園愛子さんが、龍村理事長との共著内にもある「指ヨガ呼吸整体」を紹介いただきました。手こすりから、合掌した手を左右に動かし、手を伸ばし呼吸に合わせてグーとパー、手首ストレッチなどを、賑やかな音楽に合わせて参加者の皆さんと実践。体を動かし、楽しみながら、その効果を実感しました。

身体心理学に基づいた指ヨガの意義を知る講演

午後の部は、前号で龍村理事長との対談も紹介いたしました、桜美林大学教授であり、身体心理学者の山口創先生のご講演です。「人は皮膚から癒される」というテーマで、人が人に触れることの効果を、①皮膚の身体心理学、②オキシトシンとは、③触覚の神経線維について、④効果的なポイントと



山口創先生がわかりやすくお話くださった様子

という4つの観点でとてもわかりやすくお話いただきました。

①では、心ではなく身(体)が先にある「身心一如」という言葉を引用し、体の動きが先に来(整って)、その結果、心が変わるという身体心理学の考え方を説明されました。例えば、鬱傾向の高い人は姿勢が悪く、俯き加減と鬱病のウツは同じ現象を心と体で現しています。しかし、姿勢をまっすぐにすると前向きな気持ちが出てくるなど、身体を変えた結果、心が変わっていく

ることがあるのだとか。また、鬱病の人は表情が険しい人が多く、そういう人の眉間にボツリニス菌の注射を打って筋肉を麻痺されると、眉間のシワがなくなると鬱もよくなっていくという、アメリカのユニークな実験結果も紹介されました。

また、テレビ番組「世界一受けたい授業」にも出演し、オキシトシンやオキシトシンを増やす方法を説明した先生。その時の話や、オキシトシンを分泌するとなぜ、人との信頼感や心地良さが生まれたりするのかを、医学的、科学的見地から説明されました。オキシトシンを使った世界的な実験や

研究も発表し、人工的に作られたというオキシトシンのサンプルを持参。自閉症の治療薬としての治験も始まっているといいます。

そして、オキシトシンを外から取りすぎると自分の中で分泌しにくくなるなどの弊害もあるため、オキシトシンの自然な分泌にはやはりタッチケアがよいという言葉は、特に印象に残るものでした。施術される人だけでなく、する側の人のオキシトシン分泌量が増えるという実験結果も紹介し、相手を思いやる気持ちを持ちながら触れるとオキシトシンがたくさん出る、オキシトシンを増やすには心が大事という結果は、インストラクターである皆さんの心に響いたのではないかと思います。

さらに、人間が持つ2つの触覚神経線維の特徴を生かし、どのようなスピードや温度で触れると、相手を心地良くさせるかも教えてくださり、指ヨガでの具体的なタッチの方法のヒントにもなりました。

龍村理事長の最新講習と ペアハンドヒーリングの実践

そして、最後の龍村理事長の講習では、指ヨガを行なう上での大切なことを復習です。まず、三原則（三密）で行うということ。ただのマッサージではなく、ヨガであるということを忘れず、体と心と、そして呼吸をも合わせ



参加者の一番の楽しみでもある龍村理事長の講習

て行うことで自分が変わってくるというお話をされました。

また、瞑想として行うこと。技術を中心とするのではなくて、自己

発見としてやっていくことが大事だと言われました。手を動かすときには、自分の手指がどこに関連しているかを感じながら、そして祈りの心を持って行なうこと。同じことでもどういう気持ちでやるかで影響が違ってくるというのは、山口先生のお話にも通じます。今回も一人ひとりが違う指ヨガの活動報告をしてくださったように、個性別を大切にしたい。自分の指ヨガを発見することの素晴らしさを説かれました。

さらに、呼吸法として行なう上で、特に吐く息の大切さを皮膚ガスのお話とともに紹介。私たちの体の中の不要なもの、液体や固体だけでなく気体としても排出されます。ストレスを受けると皮膚ガスの種類が変わり、その時に刺激されている部分が呼吸として排出され、ヨガの教室では難しいポーズをすると室内が臭くなるというお話はわかりやすいものでした。
指ヨガをやることで何がかわるかというお話では、長寿遺伝子といわれる

サーチエイン遺伝子や、若返りホルモンDHEA、細胞分裂と深く関わる染色体末端粒子テロメアなどの研究例を紹介し、オキシトシン分泌はもちろん、アンチエイジングや健康長寿の可能性をも示唆されました。

その後は、単純にみえて難しい指先の体操で大いに盛り上がり、最後は恒例のペアハンドヒーリングです。山口先生と龍村理事長のパネルディスカッションもあり、楽しく、有意義な会は終了となりました。



山口先生と龍村理事長のパネルディスカッション



最後は参加者同士のペアハンドヒーリング

次回の研修会は
2020年
10月24日(土)
ぜひご予約ください!

そうそう、お昼ごはんは薬王院の精進弁当がとても美味しく、素晴らしかったこともお伝えします。肉を一切使わないのに満足感があり、色も鮮やかで目にも楽しめるお料理の数々を、皆さん、歓声を上げながら堪能されて

いました。

また、今回は、石田涼子さんをはじめ関東方面の多くのインストラクターの皆さんがスタッフとしてお揃いの衣装も身に付け、大いに活躍くださいました。本当にありがとうございます。

次回の研修会は、2020年10月24日(土)の開催がすでに決まっております。どうぞご予約ください。また、多くの方とお会いできますことを楽しみにしております。

石田涼子さんをはじめ
今回のスタッフの皆さんと



高尾山・薬王院の
精進弁当を楽しみました

