

生み育てる人の心と体に寄り添うための子育て支援者「15 のまなび」

第5回 講師：小澤 直子（アートヨガ・ムーブ主宰）

7月7日（土）宇治会場 13：30～16：30

小澤さんは「アート・ヨガ」という、首から脳への血流をよくすることを目的とした大人向けの操法を体系化され、それを子ども向けにアレンジした「ほぐしあそび」をNHK教育テレビ「からだであそび」やBS日テレ、BSフジなどの番組で指導・監修されました。今回の講座は二部構成で、まず脳との関係が深い手や足をほぐしながら、「心と脳と体のつながり」について学び、後半は子どもが遊びながら心と体の緊張がほぐれ背骨や足腰の力がつくような「ほぐしあそび」を通して、子どもの体の見方やほぐし方を学びました。この回は録音などの記録なしということで、参加した感想で紹介させていただきます。

手の指、手首を刺激するメソッド

操法を実践するにあたり、息をはきながら（体がゆるみ、筋肉も柔らかくなり動きやすくなる）ゆっくりと、自分にとって無理のないように動かしてくださいとのことでした。

こういうふうに動かしてというモデルの方の動きを見ながら、自分でやってみるとつい動かすすぎたりして、「無理してないですか？」と言われました。自分では無理しているという意識がないことを気づきました。

手のメソッドとして、最初指を一本ずつそらせることを、息を吐きながら行いました。右手が終わったら左手でやってみて、どの指がそらせやすく、どの指がそらせにくいのか、それによって自分の体の状態もわかり、指の弾力はそのまま脳の弾力につながるそうです。次に両手を組み替えたり、手首をねじってやわらげたり、手首をのばしてやわらげる動きをしました。これは四つ這いになって、手先を足のほうにむけ、手のひらを床につけ、床から離さないようにして、息を吐きながらお尻を後ろにひく操法です。実際やってみると手首や腕がつっぱる感じで、すんなりとはできませんでした。

手首が硬くなると首、肩、腰も硬くなり、首・肩こりは脳への血行も悪くすることから、手首を柔らかく保つことは、弾力のある頭脳と体を保つことにつながるのだそうです。手首はデリケートな部分なので、痛めないよう十分注意して行なったほうがいいようです。

上半身を刺激するメソッド

次に、胸を開いて呼吸が楽にできるよう、正座した姿勢で上半身を刺激するポーズをしました。

背筋をのばして頭上で手を組んで返し、息を吐きながらのびをするように、ゆっくり腕を後方へひくポーズは、2、3度行くと首肩のこわばりがとれ、脳への血行がよくなり頭がすっきりすると同時に、腕のひきしめ効果もあるのだとか。腕は脳の関連部位と言われ、腕のたるみは脳の無力化からもくる場合が多いそうです。次に、背骨をバランスよく鍛え

るための側筋のばしをしました。正座して両手を後頭部で組み、ひじをしっかりとって胸をひろげ、正座からお尻を片側に落としながら、息を吐きつつ脇をのばしました。

両方やってみて、どちらかやりにくい方がある場合は、背骨にゆがみがあったり、左右の筋肉の弾力にアンバランスがあるようです。

足を刺激するメソッド

足の指や足の裏も、手と同じく、体全体の重要な部分に関連していて、この部分をしっかりと刺激することは、体の各内臓や腰・背骨の状態をよくすることにつながるのだそうです。足の指は手の指と同じように5本あるにもかかわらず、指としてはほとんど機能してなくて、普段は靴の中で圧迫されている部分です。

まずは足の5本の指をぱっと開いたり閉じたりできるかどうか、親指と他の4本の指を交差させる（そらす動きと閉じる動き）、足の指でグー、チョキ、パーをしてみるなどやった後、足の指をひっぱったり、足指の間に手指を1本ずつ入れて絡みあわせ、息をはきながら強く3回にぎりあったり、足首を回したりしました。片足をやった後、まだ刺激してない足のほうと比較してみると、刺激したほうは血色よくなって皮膚の色が変わっていたり、足の長さも少し長くなっていたりしました。足首が硬くなると首のつけねも硬くなり、肩もこってくるようで、足首をやわらげると首、肩のこりもとれ、冷え性にもよいようです。右手指で左足指を握手するように握り、息を吐きながらゆっくりと足首を回す足首回しは、（30回ずつ左右に回す）、体の重心が下がり、血流も良くなって体温調節や心身のリラクセス、バランス効果もあるのだとか。これをすると朝起きて直ぐは目覚めが快適に、寝る前は寝つきが良くなるのだそうです。

足の指は靴下をはく際にちらっと見るくらいで、普段はしげしげも見ておらず、ほぐすための動きもしてなかったなあと思いました。足指はいつも閉じた状態なので意識しないと意外に開きにくかったり、苦手な指があったりするのによくわかりました。

背骨全体を刺激するメソッド

背骨を整えるにはねじりが最も効果的だそうです。

まず足を伸ばして座って背骨を伸ばし、おなかを引き締めて息を吐きながら、片方の膝は立てた状態で、左右の膝を反対側の床に倒してみました。やりにくい方があれば、そちら側を練習することで背骨や骨盤のゆがみが取れるとのこと。

このねじりの形を3パターン、最初は座って手の平で上体を支えた形、次には肘で支えた形、最後にあおむけに寝た形で膝を曲げてしてみました。実際にしてみると、片側が辛かったりして、ねじりのさいに左右差がある人が結構います。また、寝たときに肩が床につきにくかったり、肘が付きにくかったりする人もいました。これは肩やひじが硬くなっているからだそうです。このメソッドでは、自分の体のゆがみや老化を実感させられました。

くつろぎのポーズ

いろんなポーズをした後は、必ずくつろぐことが大切で、ヨガでいうシャバ・アーサナをアート・ヨガでは「くつろぎのポーズ」と呼んでいるとのこと。あおむけに寝て、手と足を投げ出し、目を閉じて口をぽかんとあけ、だらりと力を抜く。この時、体と床の間に手を入れてみてすきまなく手が入らないなら、本当にくつろいでいる状態です。手が入るようであれば、腰が緊張したままの状態、本当にくつろいでいるとは言えないのだそうです。私自身、ふとんで寝ている時でも、どこかこわばっていたり緊張が残っていたりして、体がくつろいだ状態で眠っていないことに気がきました。

ほぐしあそびのいろいろ

休憩の後の後半は、子どもと遊ぶ「ほぐしあそび」を実践しました。

「ほぐしあそび」は前半で体験した「アートヨガ」の基本メソッドを子ども用にアレンジしたものです。前半でモデルをしていただいた小澤さんのお嬢さん、小澤るしやさんのリードで「ほぐしあそび」を体験しつつ、小澤さんが動きや効果を解説するという形で進行しました。そのうちのいくつかを紹介します。

呼吸あそび

呼吸法が楽しみながら身につく遊びを紹介していただきました。

一つ目は「キャンドルあそび」。これは乳幼児向けの遊びです。二人一組になり大人役の方が指を「ぽっ」と1本だして、子ども役の相手に「ふーっ」と息を吐いてもらおうと、大人役の方が指を折ってろうそくが消えたポーズをする。指の本数を増やしていき、最後には全部の指を一気に吹き消してもらいます。本数が増えるたびに息を吐く回数が増えていくのがポイントです。

呼吸あそびの二つ目は少し大きい子どもむけのストローを吹く遊び。自分の指を使ってストローをイメージしてみます。息を吐きながらストローを伸ばしていく、吐いた分だけ伸びたら、今度は口元に戻します。この動きを繰り返してストローを伸ばしたり縮めたりして息を伸ばす遊びです。呼吸と動作を合わせる動きなので、動くときに自然と息を吐くことができるようになり、けがをしにくくなるそうです。

息を吐くことは、心を落ち着かせる効果があります。心が緊張しているときに、息を吐くことで、体の緊張がとけ、心の緊張もほどけていきます。この呼吸法を覚えておくだけで緊急時にも子どもたちが落ち着くことができますね。

手首や手指を柔軟にする動き

上向きにした手の平をちょうだいをする時の手のようにのぼし、反対の手で下から指を1本ずつつかんで、息を吐きながら、指をそらしていきます。手首を柔らかくしつつ、脳にも刺激がいき、リラックスしていくのがわかりました。

さらに最初は普通に両手を握手するように握り合わせます。次に一本ずつ指をずらして、握り合わせる。これを 30 回繰り返します。手を組むときに必ず上になる方向があり、一本ずらして組み替えることで上になる方向が変わることで、脳に刺激がいくのがわかります。前頭葉にある運動野の 3 分の 1 以上が手の動きに使われているくらい手と脳とはつながっており、たとえば事故や病気などで脳にダメージを受けた人の場合は、この動きがなかなかできないそうです。この運動を毎日繰り返すことで、脳のバランスを整えることができるとのことでした。

基本のメソッドでも行った動きを、子どもが楽しめるように手を伸ばすときは「ロボットのようシャキーン」、組んだ手を「ひっくりかえして、くるりんぱ」と楽しくリズムカルに行いました。

これらのほかにも体全体を使って遊びながら体をほぐす方法をいろいろ紹介していただきました。風邪をひきそうなとき、便秘のとき、視力が衰えてきたときなど、体の不調に対処する体の動きや手当の仕方もたくさん紹介していただきました。小澤さんは子育て中これらのメソッドを実践していたので、お子さんが風邪をひいたことが無かったそうです。時間が足りなくなるほどたくさんのお話とワークを体験し、ふだん如何に体に目を向けていないかがわかり、自分の体に目を向けるよい機会になりました。体のことをよく知っていると、楽しみながら健やかな生活を維持できたり、子どもの発達を促すことができるのだと実感できました。