

体が硬くても大丈夫、ゆっくりと行えますのでマイペースにどうぞ

マタニティヨガ Maternity yoga

ココロとカラダをリラックスして
素敵なお産を迎えましょう♡

マタニティヨガとは!?

妊娠中の女性の心と身体の調和を図るためにインドの文化として伝えられてきたYOGAの原理に基づいて考案された体操を言います。

♡♡マタニティヨガの効果♡♡

妊娠中のマイナートラブルを予防・改善し、心を穏やかに過ごせる精神面のリラックス効果があります。また分娩にも役立ちます。

レッスンの流れ



レッスン前にメディカルチェック
胎児心音や血圧、体重をチェック。



乳汁分泌の促進アーサナ

ゆったりとした呼吸にあわせ、伸びる・捻る・反るなどのアーサナで全身をバランス良く動かします。



ウォーミングアップ

こわばりをほぐし、体への気づきを促します。



むくみの予防や改善のアーサナ



合掌

合掌でヨガを始める心の準備をします。



メディテーション&覚醒

楽な姿勢で瞑想をして身心のリラクゼーションをはかり、合掌で呼吸をととのえ、こころと体と赤ちゃんにマタニティヨガの終了を伝えます

マタニティヨガの3本柱

調息

- ・心の安定に役立ちます。
- ・出産時に長く息むことが出来るように★
- ・血圧の安定に役立ちます♪

調身

- ・筋肉、関節の柔軟性が高まり、強化される♪
- ・妊娠中のマイナートラブルの予防。
- ・乳汁分泌促進など産後への効果抜群★

調心

- ・精神の安定に…♡
- ・脳と心と身体のリラクゼーションに。
- ・免疫機能が高まります♪