

# ママヨガのいい事



## 1 心が安定して穏やかな気分♪

産後特有の不安定な心を落ち着かせるのは、ママヨガの得意技。ポーズや呼吸法の中にはリラックス効果の高いものや、心に直接働きかけるものがたくさんあります。ママヨガで明るい産後ライフを過ごしましょう。

## 2 産後に起こりやすい体の不調を撃退！

ママヨガは、お産でダメージを受けた体のリハビリと、より健康な体をつくる為のセルフケアとしておおいに役立ちます。産後の体に起こりやすいトラブルを予防する為のポーズや、起きてしまった不調をケアするポーズがいっぱいあります。

## 3 バランス感覚が養われ地に足がついた上体に

産後の体はバランスが崩れがち。体の重心をとらえる練習をするうちに、体の安定感が増して「地に足がついた状態」を感じられるように。体がグラグラと揺れにくくなると、同時に心もゆれにくくなります。

## 4 『育児力』が高まり母親として成長!!

胸まわりのリンパの流れを良くして授乳をスムーズにするポーズや、抱っこ疲れを解消するためのポーズなど、ママヨガには「育児力」を引き出すポーズがいっぱい。母親としての成長が促され、赤ちゃんをはぐくむ力が高められます。

## 5 産後の気になる体系をリカバー

産後に体がたるむ原因は、体の内側にあるインナーマッスルのゆるみです。産後ヨガは、妊娠中にもっとも引き伸ばされるインナーマッスルに働きかけてからだの内側からシェイプアップ。妊娠中についた脂肪や増えた体重をきれいに落とせます。

## 6 リンパを流して免疫力アップ

ママヨガはリンパ節が多く集まる胸やわき、そけい部をほぐして効果的にリンパ液の流れを改善。リンパがスムーズに流れるようになると免疫力がアップします。風邪をひきやすくなったり体力が落ちたりしがちな、産後の体調を安定させられます。

## 7 母と子の絆がより高まる！

ママヨガは自分の心や体と対話する為の大切な時間をつくります。あわただしい産後の生活でもそんなひとときを持つことで、ママ自身の体の変化や、赤ちゃんが発するサインも敏感にキャッチ出来るように。ママと赤ちゃんの結びつきがより高まります。

## ～ ママヨガ ～

産後こそ、心と体のセルフケアが必要です。

妊娠中より不安定になりやすい産後の心と体をヨガで調整しましょう！！

子育て真っ最中のママさん達にココロとカラダの癒し&リフレッシュの

お手伝いができたら幸いです！！



### ○ ココロをケア

**産後の不安定な心をヨガで落ち着かせましょう。不安や焦りが減り心が落ち着きます。**

ホルモンバランスの変化や慣れない育児の疲れから、産後の女性は妊娠中にも増してデリケートな状態です。ママヨガはそんな不安の波を落ち着かせて「平常心」を取り戻す為に、役立ちます。

**心が安定すると育児にもいい影響が！**

ヨガのポーズや呼吸法を通して重心を意識し、体の軸が定まると、心身の感度が高まり、安定感もアップ。気分が穏やかになるにつれ、赤ちゃんが発するサインをキャッチしたり、要求に答えてあげやすくなったりと、母親としての成長も促されます。

### ○ カラダをケア

**産後の不調が和らぎ体のラインも整います。子育てに必要な元気が倍増！**

10カ月間の妊娠期間を経てお産で赤ちゃんを産み出したあとの体は、思った以上に辛さを感じるかもしれません。だるさや不快感など、いろいろな体の不調に戸惑うこともあるでしょう。ママヨガのポーズは不調の起こりやすい部位に直接働きかけて、産後の不快感を効果的に撃退。体中に張り巡らされたリンパや血管、神経などの流れも良くし、子育てに必要な『母親』としての元気を培います。

**バランスのとれたキレイな体に！**

ママヨガには、お産でゆるんだインナーマッスル(内臓を支える筋肉など)に直接働きかけるポーズがたくさん含まれています。それにより、姿勢やプロポーションが体の内側から整えられます。