

## マタニティヨガについて



マタニティヨガの目的は、『いかにスムーズなお産をし、妊娠中を快適にすごせるか』ということです。

マタニティヨガを始めるのによい時期は、つわりが治まった 15 週目くらいから。まずは、産婦人科医師に相談し、許可をもらってから始めましょう。

### マタニティヨガの効果は、大きく分けて 4 つあります。

まずは、健康維持。妊娠時期は普通の体の状態に比べてかなりの負担がかかっているため、貧血やむくみ、腰痛といった、体の不調が出やすくなっています。ヨガのポーズをとることで、これらの体の不調を解消することが出来ます。

次に、スムーズなお産をする為の体づくり。筋肉を柔軟にするだけでなく、骨盤を開きやすくするので、出産が楽になります。また、出産後も骨盤が元の状態にもどりやすくなります。

そして呼吸法。リラックス効果を得られるだけでなく、自分で呼吸をコントロールすることを覚えると、出産時にとっても役に立ちます。ヨガをとおして自分の体の使い方、そして呼吸の仕方を覚えることで、安全で楽なお産をむかえることが出来ます。

最後に、マタニティヨガのクラスに参加すること自体が、妊婦さんにとって精神面の安定になります。誰もが出産に対する不安や妊娠中の悩みなどを抱えています。クラスで知り合ったママ友と悩みや不安を話し合う事で、心の不安を解消できるのです。

### 赤ちゃんに意識を向ける

マタニティヨガの中に、胎児瞑想というものがあります。これは、お腹の赤ちゃんに意識を向けて行う瞑想です。楽な姿勢になり、ゆっくりと呼吸をします。自分の呼吸を感じた後は、お腹の赤ちゃんを感じながらコミュニケーションをとる時間です。この胎児瞑想は分娩のイメージトレーニングも兼ねています。

瞑想を通して安らかな状態を味わっていくうちに、心も体も冷静な状態にみちびかれ、赤ちゃんをはぐくんでいる自分が今どんな状態で、どうするべきなのかが見えてきます。『自分の体を一番知っているのは自分自身』という感覚が養われると、お産についてのさまざまな事を人任せにしなくなるはず。それが、心地よく赤ちゃんを産み出す原動力にもなるのです。

# マタニティ・ヨガのいい事

## 1 心の安定が得られハッピーな妊娠期間に

マタニティ・ヨガはメンタル面にもメリット大。  
リラックス効果の高いポーズや、心に働きかける瞑想や呼吸法で妊娠期間がハッピーに!!  
出産への不安が和らぎ、陣痛の時もパニックにならない、安定した心をつくれます。

## 2 妊娠中から産後のさまざまな不調が解消!

マタニティ・ヨガには、妊娠中に多くの人が直面するトラブルに役立つポーズが、たくさん含まれています。  
産前からセルフケアしておくことで、出産によるダメージも少なくなり、回復が順調に。  
産後の不調も起こりにくくなります。

## 3 バランスがとれ、心と体がぐらつきにくくなる

マタニティ・ヨガは、バランス感覚を養うトレーニングになります。体の重心がしっかりして、バランスが上手にとれるようになると、体がグラグラと揺れにくくなるばかりではなく、心も安定。  
心身ともに『地に足がついた状態』が得られます。

## 4 『生む力』が高まり安産に効果大!!

子宮筋の緊張をほぐしてお産のときに赤ちゃんが出やすい状態をつくるポーズや、陣痛の間に役立つ呼吸法などマタニティ・ヨガには『生む力』を高めるためのポーズがいっぱい。  
お産に必要な筋肉をコントロールする力もつき安産ボディがつくれます。

## 5 体型をキープして産後もキレイに

ほどよく体を動かすことで、体重が増えすぎるのを防止。筋力アップにもつながるので、産後は妊娠前よりもキレイなボディラインに!体を動かすことに臆病になりがちな妊娠中も、負担のかからないポーズで構成されたマタニティ・ヨガなら、無理なく行えて安心です。

## 6 リンパの流れが促され免疫力が高まる

妊娠中、免疫力に関係の深いリンパの流れをスムーズにして、抵抗力をつけておくことは何より大切です。  
リンパ節が多く集まる胸やわき、腰にかけての流れを改善するマタニティ・ヨガのポーズで免疫力アップが図れます。

## 7 母と子の結びつきがより高まる!

マタニティ・ヨガを行う時間は、自分の心や体、そして赤ちゃんと対話する為の大切なひととき。  
ヨガのポーズや呼吸法、瞑想を通して、体の声やお腹の赤ちゃんの声に耳を澄ます余裕が生まれ、お母さんと赤ちゃんとの絆が強まります。