

ヨーガ・エアロビクス

vol.4年報/2009.09.01発行

山口インストラクターによるマタニティ・ヨーガ、エアロビクス、アフター・ヨーガです。今回は簡単なヨーガのアーサナ(ポーズ)と参加者の一部の声を紹介します。

体が、かた〜い!
我々には無理???

大丈夫です!

猫のポーズ(アーサナ)

猫のポーズは骨盤を動かすと同時に背骨を柔軟にして猫背の矯正にも役立ちます。また、腰痛の予防や改善にも効果があるといわれています。



上を向いた猫のポーズ(アップキャット)



下を向いた猫のポーズ(ダウンキャット)

妊婦さんには特に効果があるようですね。

📎 仕事が産休に入ってから少しの間ですが、マタニティヨガとピクスに通いました。ピクスは思った以上の動きで、時には筋肉痛になるくらいでしたが先生の指導の下なので、安心して楽しめました。分娩時に「もっとちゃんとやっとならばよかった!」と思ったのがヨガです。助産師さんに「吸って、吐いて」と言われ、必死でうまくできませんでしたが「このことだったんだ!」と実感しました。次回があれば、もっとうまく発揮したいです。そして、悩みなど話せる友達ができました。実家も遠く周りに友達も少ない私にはとても心強いです。アフターヨガでも、母子共にリフレッシュし交友関係を広げるのも楽しみです。(三谷恵)

📎 安定期に入ってからマタニティ・ヨガに参加しましたが、体を動かすのが好きなので、ピクスに変更しました。慣れるまであたふたしましたが、動きを覚えてからは楽しく踊れました。残念ながら、ドクターストップがかかり2か月程で止めることになりました。出産後はアフター・ヨガに参加しました。妊娠・出産でなまった体には、授乳しながらのヨガ(ママが休憩できます)が丁度いい具合でした。子供がひとり遊び出来るようになったら、おんぶ&抱っこで、ガチガチになった体を、フルタイムのヨガで回復。最初は出来なかったポーズも知らない間に出来るようになっていました。また、山口先生や参加している方々との会話も、育児の気分転換になっています。(住山桂子)

📎 マタニティの時からヨガとピクスに参加しました。家にばかりいて運動不足だったのでいい機会にもなったし、病院で開催しているという安心感もありとても参加しやすかったです。何より、引越してきたばかりで不安でしたが、同時期に出産するお友達がたくさんできました。そしてそのお友達と今でもママ友として情報交換したり悩み相談をしていて、今は楽しく育児ライフを送っています。(水口真弓)

📎 マタニティ・ヨーガでは呼吸法といきみ方を教わったおかげで陣痛にもリラックスして耐えることができ、出産も3回のいきみでスルッと出てきてくれました。ヨーガは、出産の時に役立つだけでなく、ヨーガをしている時、体がとても軽くなり心もおだやかになります。またピクスは、きちんと指導していただけるので安心して体を動かすことができました。たくさんの汗もかけて気持ち良かったです。アフター・ヨーガは産後の筋力の衰えをすごく感じる事ができました。ベビーも連れて行けるので、ママ友もでき良かったです。マタニティの時から通っていて本当に良かったと思います。体重も8Kg増だけで産後もすぐ戻り出産も体力がついていたので産後すぐの食事も全部食べられました。第2子の時も絶対参加したいと思います。今後はベビーマッサージやベビーとできるヨーガもできるようになるとうれしいです。最後に山口先生にはマタニティの時からずっとお世話になりました。全てが初心者で参加する事がドキドキでしたが、やさしくわかりやすく指導していただけて楽しく長く続ける事ができました。ありがとうございました。(山本貴子)



We make it a point to provide you with the very best medical treatment, through love and a true heart we build a confidential relationship with our patients.

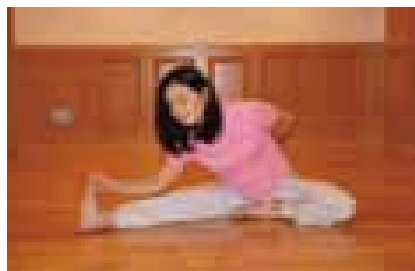
山口インストラクターによるマタニティ・ヨーガ、エアロビクス、アフター・ヨーガです。

今回は簡単なヨーガのアーサナ(ポーズ)を紹介します。



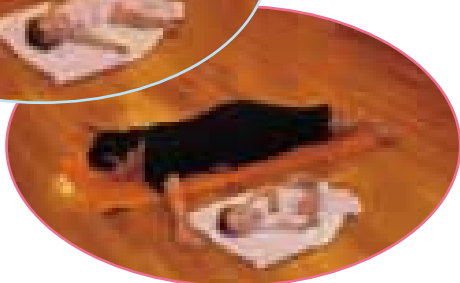
花のポーズ マタニティ・ヨーガ

背を伸ばし胸を上げ、握りこぶしをつくります。背中が伸びるので肩こりの予防にもなると言われます。



片脚開脚のポーズ マタニティ・ヨーガ

片脚を広げ、伸ばした足の親指に、手の中指と人差し指を掛けて持ちます。(手が届かない場合は足首やすねを持ちます)反対の手は背中に回します。つま先を手前に引っ張るようにして膝の裏を伸ばします。反対の脚も同様に行います。脚の裏を伸ばすので、脚のつりやむくみの予防にもなり、背中も伸びるので肩こりの解消にもよいでしょう。



骨盤底を締めるポーズ アフター・ヨーガ

産後はゆるんだ骨盤底を締めることが大切です。アフター・ヨーガ(産後のヨーガ)では骨盤底を締め腹筋を鍛えるヨーガを中心にこなっていきます。

今回は、その骨盤底を締めるポーズを紹介します。

Point!・・・両脚を交差させることで骨盤の下部を左右から締めます。左右、どちらの足も行って下さい。

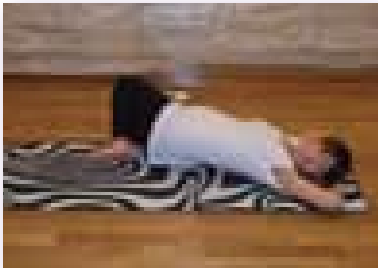


マタニティ・ヨーガクラスがスタートして6年目に入っています。振り返ってみると、スタートしたマタニティ・ヨーガから、マタニティ・ピクス、そしてアフター・ヨーガとクラスが増え、5年は長かった様でもありますが、あっという間に過ぎた様にも感じます。マタニティ・ヨーガでは腰痛や肩こりの予防だけでなく、お産に必要な呼吸法や“いきみ”の方向を習得してもらえます。今回はそのマタニティ・ヨーガの中のアーサナ(ポーズ)を2つ紹介させて頂きました。また、アフター・ヨーガ(産後のヨーガ)では、ゆるんでしまった骨盤底を締めるアーサナを紹介させて頂いています。他にも、安産の為によいアーサナや出産した後に必要となるアーサナもたくさんあります。同じ周産期の妊婦さんとの出会いの場、又産後のママとのコミュニケーションの場にもなっているマタニティ・ヨーガ、マタニティ・ピクス、アフター・ヨーガにぜひ参加してみてください。



マタニティ・ヨーガ、エアロビクス、アフター・ヨーガ。

山口インストラクターによる簡単なヨーガのアーサナ(ポーズ)の紹介です。

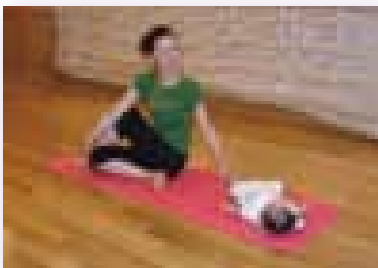


寝て体を捻るアーサナ

両膝を揃えて曲げて、横に倒します。この時、両肘が上がらないように注意します。できれば顔は膝と反対側に向くようにします。このポーズは骨盤を動かし、骨盤のズレを調整します。また腰の緊張や痛みを取り除くのに効果的だと言われています。

立位で背中を伸ばすアーサナ

手を上げると背中が伸び胸が開かれます。手の指を組んだままひっくり返すと、さらに肩が伸ばされます。肩や胸を動かすと、肩こりの予防や改善に効果的だと言われています。



座位の捻りのアーサナ/アルダマチェンドラアーサナ

ウエストのシェイプアップに効果的なポーズ。また、胃腸の動きを良くするポーズと言われています。便秘などの解消にも効果的。



マタニティ・ヨーガクラスがスタートし7年目を迎えることができました。ひとえに、院長、副院長をはじめ助産師、スタッフの皆様のご協力によってここまでこられたと感謝しております。そして、何より多くの妊婦様がより良いお産を目指して、毎週続けて通って来て頂いたおかげだと感じております。去年、こちらのクリニックで出産され現在第2子を妊娠中のお母様から『1人目の時にマタニティ・ヨーガに通っていて、出産の時の呼吸法がとても役にたち上手にいきました。産後もアフターヨーガに通い20kgのダイエットに成功!! 2人目の妊娠がわかり、今度はなるべく体重を増やさない様に頑張っています。』というメールを頂きました。安産を目指しマタニティ・ヨーガやピク스에励んでいる多くの妊婦様や、産後の体型・体力回復の為にアフター・ヨーガに通っているママ達の励みになりました。感謝です。

私もまた一層より良いレッスンを目指していきたいと感じております。

インストラクター/山口万由美

We make it a point to provide you with the very best medical treatment, through love and a true heart we build a confidential relationship with our patients.