

マタニティ・ヨーガ

Maternity Yoga



## I. マタニティ・ヨーガとは

その名のとおり、妊婦のために作られたヨーガのプログラムです。ヨーガは、体操、呼吸、リラックス、瞑想から成り立っています。

体操は、体を柔軟にし、妊娠による腰痛や肩こりなどに効果がありますし、お産に必要なポーズが組み込まれています。また意識的に呼吸を行っていくことで、深いリラックス状態を体験し、心地よく瞑想に入ることができるでしょう。

もちろん、妊婦さん向けにアレンジされていますので、無理はありません。15週以上の正常な妊娠経過の方なら、誰でも簡単に行うことができます。

## II. ヨーガを始める前に

### 1. ヨーガは誰でもできるのでしょうか？

ヨーガは決して激しいスポーツではありませんが、原則として、妊娠経過に異常の無い妊婦が対象となります。

※ 切迫流・早産で安静が必要な人は、行ってはいけません。

### 2. いつ頃から始めたらいいのでしょうか？

妊娠15～16週の安定した時期から始めるのがよいでしょう。

### 3. いつ、どんな所ですればよいのでしょうか？

- ◇ 静かで落ち着いた、換気がしやすい部屋で練習しましょう。
- ◇ 服装は、ゆったりとしたものにします。帯ははずして行いましょう。
- ◇ 体操2時間前は、食事を控えるか軽食にしましょう。  
(満腹で運動すると、おなかが痛くなることがあります。)
- ◇ 入浴後30分は体操を控えましょう。

### Ⅲ. 体操を行うときの注意点

1. 体操は、お腹に強く圧迫が加わるようなものは避けます。また腹部を伸ばしすぎたり、突っ張るまで体をねじることはよくありません。
2. 立って行うときは、バランスが取りにくくなるので、必ず足は開いて行います。
3. 無理はせず、体操は少し痛いところで止めましょう。  
妊娠中は体が柔らかくなっています。無理をすると筋肉を傷めてしまいますので注意しましょう。
4. 運動終了後、5分以内に腹緊がおさまらない場合は、次回から運動を中止しましょう。  
運動することで、多少お腹が張ることはありますが、休んですぐおさまるようなら心配は要りません。

### Ⅳ. ヨーガのやり方と基本

#### 1. ヨーガ体操の原則

- ① 緊張の後には弛緩を行います。
- ② 動かしている体の部分に意識を集中させます。
- ③ 呼吸と動作は滑らかに行い、呼吸と動作を合わせます。

#### 2. 呼吸について

- ① 吐く息を長く、息はゆっくりとやや抑えめに吐きます。

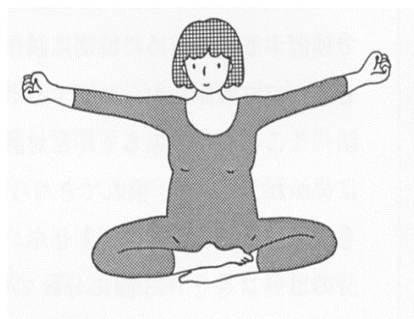
吐くときは体の力が抜ける

- ② 呼吸の流れはスムーズに行います。
- ③ 体を反らせたり、大きく広げる動作では息を吸い、前に曲げたり縮まる動作では息を吐いていきます。
- ④ 原則として腹式呼吸で行います。
- ⑤ 呼吸を整えることで精神が安定します。

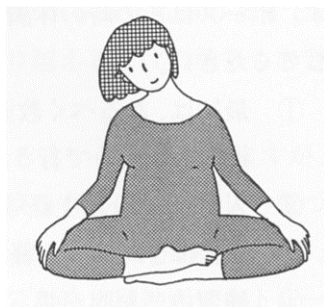
## V. 基本的なマタニティ・ヨーガ プログラム

このコースでは、全体のプログラムを1時間前後に収め、なおかつ、全身をバランスよく動かせるように作られています。リラックスが間に入りますが、体の疲れが残らないように、十分時間を取ってください。

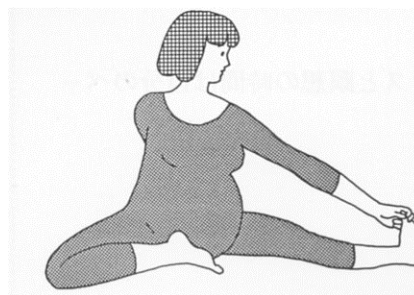
### ① 花のポーズ



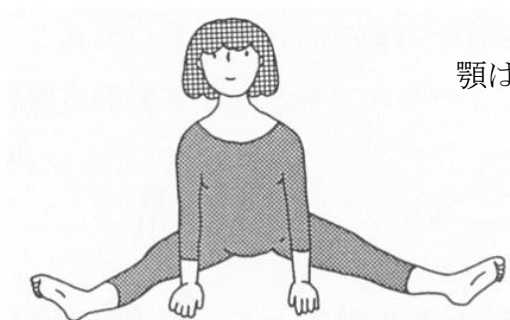
### ② 首の体操



### ③ 片脚ずつの開脚

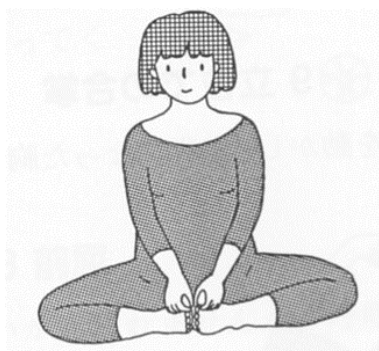


### ④ 開脚のポーズ



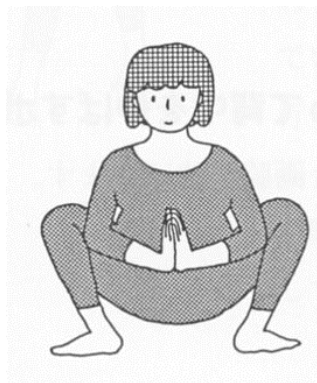
顎は引いて上体を前に倒すように

⑤ 両足の裏を合わせるポーズ



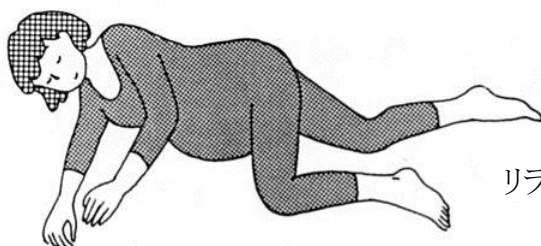
両足をぐっと引き寄せます

⑥ しゃがみこみのポーズ



合掌した手を少しずつ下ろしていきます

⑦ リラックス(シムスのポーズ)



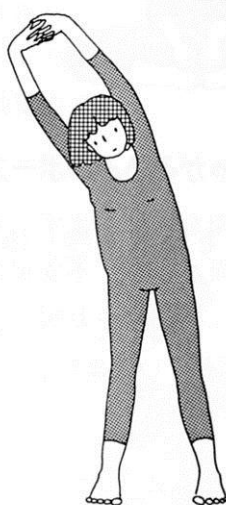
リラックスが大事です

⑧ 立位での合掌



かかとから指の先まで気持ちよく伸ばす

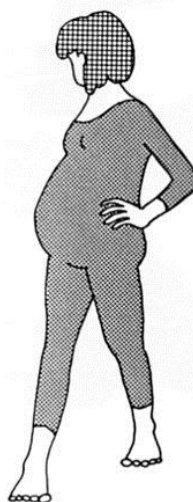
⑨ 立って背中を伸ばすポーズ



⑩ 骨盤の傾斜運動



⑪ 立って体をねじるポーズ

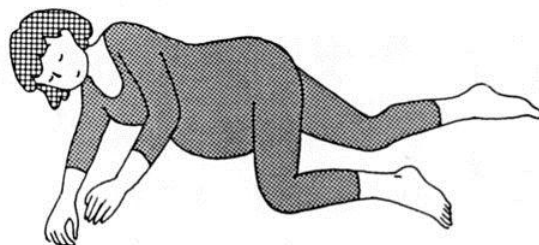


ねじるときは両足に均等に体重がかかるように

⑫ 前屈

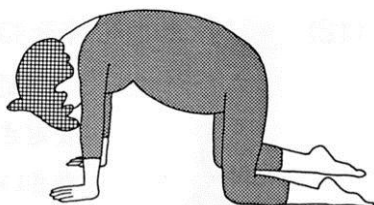


⑬ リラックス

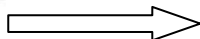


最初のリラックスを思い出して全身の力を抜いてください

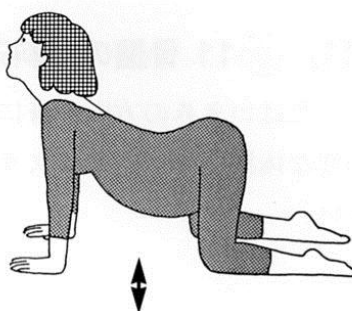
⑭ 猫のポーズ



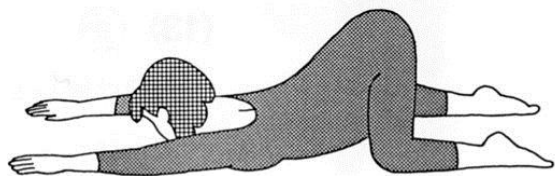
背中を丸くして頭を中にいれおへそを見るようにする



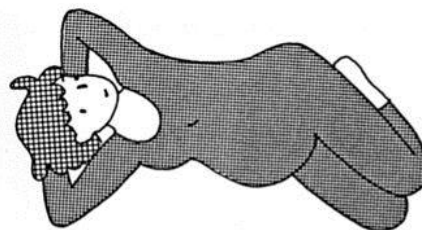
軽く背中を反る



⑮ 猫の変形

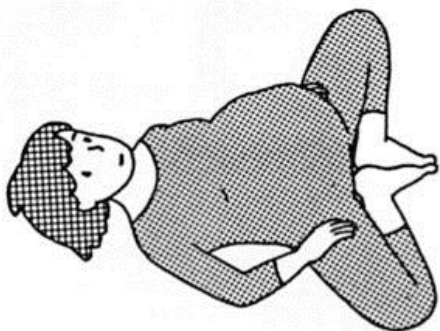


⑯ 寝て体をねじるポーズ

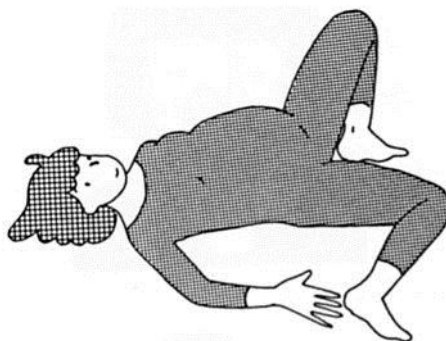


かかとをできるだけおしりにつけるようにする

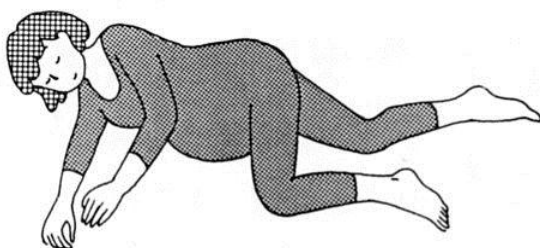
⑰ 寝て膝を開くポーズ



⑱ 仰向けで膝を内におるポーズ



⑲ リラックス(5分間)



⑳ カパラ・バーティの呼吸法



お腹を動かして  
鼻から息を出す。

㉑ 月と太陽の呼吸法



左から吸って閉じ  
右から出します。

㉒ 瞑想

