

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.