

ヨーガ・エアロビクス

vol.5年報/2010.09.30発行

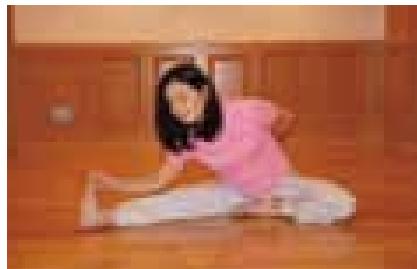
山口インストラクターによるマタニティ・ヨーガ、エアロビクス、アフター・ヨーガです。

今回は簡単なヨーガのアーサナ(ポーズ)を紹介します。



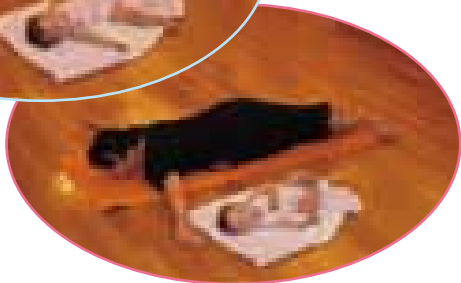
花のポーズ
マタニティ・ヨーガ

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していきます。

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。

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.