

## ヨーガ・エアロビクス

vol.6年報/2011.09.01発行

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・ヨーガやピクスに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.