

第15回 マタニティ・ヨーガ開催！！

平成 27 年 5 月 7 日(木)

今年はゴールデンウィーク前から暖かい日が続き、今月のクラス当日もポカポカと春らしい天気でした。連休明けすぐの開催でしたが、5 名の方に参加していただきました。皆さん初めての参加でした♪

クラス中は、みなさん日常生活から少し離れ、静かな空間でとても集中している様子でした。リラクゼーションの時間には、深い呼吸でウトウトしている方もいて、心身ともに休まっている姿がみられました。ゆっくりと鼻から吸って鼻からはく腹式呼吸や、骨盤を中心に身体を整えることは必ずお産に役立ちます！

今回クラスに参加したきっかけは、「マタニティヨーガに興味があった」「運動不足解消のため」「気分転換のため」が多く、5 名中 4 名がヨーガ自体も初心者でした。「身体がもともと硬いので、あちこちの筋が伸びた、心地よい感じがした」という意見も聞かれ、出産に向けて身体を整える良い機会になり、有意義な時間を過ごせたのではないのでしょうか。

ヨーガのあとには、必ず参加者と担当助産師でミーティングを行っています。今回は、腰痛やこむら返りがある方がいらっしゃいました。ミーティングを通して、マイナートラブルは特別なことではなく妊娠経過にともなって起こりうる症状であることを再確認しました！また、ヨーガ後に自身の身体と向き合うことで、参加者のみなさんが出産に向けて身体を整えるきっかけになったのではないのでしょうか。もちろん、症状によって効果的なポーズは異なります。私たちインストラクターは、マタニティヨーガクラスを通じて、出産準備のサポートをしていきたいと思っています。

次回は、6月3日です。参加をお待ちしています♪