

第16回 マタニティヨーガクラス開催しました！！

平成27年6月3日(水)

やっと暖かくなってきて、少しずつ夏へと近づいてきました。
今回クラスには午前4名、午後3名の参加があり、皆さん初めての参加でした。



皆さんヨーガに集中している様子でした。
問診やミーティングで腰痛や足のつりの症状があるという妊婦さんがいらっしゃったため、それらの症状緩和につながるヨーガを取り入れたり、妊婦さん同士で2人組になってもらいお互いに実施しました。「全身がすっきりして気持ちいい」「体がほかほかしてきて暖かくなった。」「とてもいいリラックスになった」という意見を頂けました。普段使われていない筋肉を活性化することで血液の流れもよくなり、全身の緊張もとれたためだと思います。

ヨーガは体が硬くても大丈夫ですよ。無理に伸ばそうとしたりポーズを決めようとしなくていいです。呼吸に合わせて自分が気持ちいいと思える程度で十分伸びていると思います。行っているうちに少しずつ柔軟になっていきますし、気持ち良く体も伸びてリラックスできると思います。

ご自身の体の変化を感じてみませんか。気持ち良く体を伸ばして一緒にすっきりしましょう！！

次回は、**7月1日(水)**です。皆さまの参加をお待ちしています☆