

第17回 マタニティヨガクラス開催しました！

平成27年7月1日(水)

今月は、午前4名、午後3名の参加がありました。

今月は初めての参加の方が多く、午前・午後共にみなさん緊張している様子がみられていました。

それでもヨガをしていく中で徐々にみなさん表情がやわらぎ、リラックスでは深い呼吸の音が聞こえてきていましたよ。

マタニティヨガは、ポーズひとつひとつに意味があります。今回はその中の一つを紹介しましょう。

ヨガの初めのポーズに「花のポーズ」があります。蓮の花のように胸を開いていくポーズで、ゆっくりとした呼吸の中で肩や胸を無理なく動かしますので、肩こりにとても効果があります。クラスでは毎回必ず行っています。ポーズを行う前後の肩の調子をみると、軽くなった感じを体験する方もいらっしゃいます。花のポーズの他にも肩こりに効果的なポーズはいくつかありますし、腰痛対処につながるものもあります。今月のクラスでも肩こりの訴えがあった妊婦さんが、ヨガ終了後に「少し楽になった」と話されていました。

皆さんひとりひとり身体の調子も個性があります。無理にポーズをとるのではなく、ご自分の身体と向き合いながら、リラックスしませんか？

次回は、**8月5日(水)**です。皆さまの参加をお待ちしています☆