



18回 マタニティヨーガクラス開催しました☆

平成 27 年 8 月 5 日(水)

北海道にもついに夏がやってきましたね。例年とは違い今年は湿度が高く、猛暑が続いています。今日はなんと最高気温 34 度!!!

そんな暑い中ですが、本日のクラスには午前 5 名、午後 2 名の方が参加されました。

「涼しくて過ごしやすかった」「室内で体を動かしスッキリすることが出来た」と皆さんおっしゃっていました。

午前、午後それぞれのクラスに経産婦さんがいらっしまったので、前回のお産の経験などを聞きお産へのイメージをふくらますことが出来たようでした。

腰痛や肩こりなどのそれぞれのマイナートラブルに効くポーズも行い、効果を実感できたようです!

暑い日々が続いていますが、夏は冷たい食べ物や飲み物を摂取するため、実は冬よりも代謝が落ちたり、冷えが強くなるということも言われています。ヨガをすることで、全身の血流が良くなり「身体がポカポカした」という感想もよく聞かれます。その時々、マイナートラブルの改善はもちろんですが、お産に向けての身体や心を整えることに、マタニティヨーガは役立ちます。最初は体が硬くても、少しずつ柔軟になっていきますし、前回参加して下さった方も「少し体が柔らかくなった」と効果を実感できたようです。身体を伸ばす事だけではなく、ゆったりとした呼吸をすることで身体のリフレッシュにつながりますよ。

是非ヨガを通して、妊娠・分娩・産後のサポートをさせてくださいね。

次回は、**9月2日(水)**です。是非ご参加ください☆

