

ぐんぐん

皆様は、「マタニティヨガ」を経験されたことはありますか？
当院のファミリークラス（分娩編）では、お産に向けた身体作りを
目的に、マタニティヨガを行っています。
今回は、クラスを担当している西野由香里先生からマタニティヨガ
について教えてもらいました。

★マタニティヨガについて★

“YOGA”という言葉はサンスクリット語の
“Yuj（ユジ）”が語源で、“結ぶ、繋がる”
という意味があります。

ママ自身の心と身体と呼吸の調和や、
お腹の赤ちゃんとの繋がりを感じながら、
自分らしいお産を迎える準備をしましょう。

★マタニティヨガの効果・効能★

ヨガはポーズ（アーサナ）、
呼吸法（プラーナヤマ）、瞑想を基本として、一つ一つのポーズと
深い呼吸を繰り返すことで、心と身体を調整する効果があると

されています。

マタニティヨガではゆったりとした
動きと深い呼吸法を取り入れることで、
副交感神経を活性化し、
リラックス効果やストレス軽減が
期待できます。

つづく。

