

ぐんぐん

2024.8.19

今回は、マタニティヨガの基本を中心にお伝えしました。

★マタニティヨガの効果・効能★

呼吸へ意識を向けコントロールすることは、お産の時に陣痛をうまくやり過ごす手助けにもなります。また、ママの心身がリラックスすることで、妊娠中、お産中を通して赤ちゃんも安心して過ごすことができます。



身体的には、骨盤まわりや下半身の柔軟性を高めるポーズを行うことで、安産に向けての体力強化や骨盤底筋の引き締め、血流が向上することで浮腫みや冷えの改善に効果があります。また、体幹を支える筋肉に働きかけることで、姿勢の改善や腰痛緩和の効果も期待されます。

★マタニティヨガで大切なこと★

「私、身体が硬いからできない」とお考えのママもいらっしゃるかと思います。



当院のクラスではポーズをとることで得られる効果も大事ですが、心地良さを感じたり、周りと比較せず今のありのままの自分を受け入れ、満たされていることに気づいたりすることを大切にしています。

その日の体調に合わせて、ご自身と赤ちゃんに向き合うための時間を過ごしていただきたいと思っています。おわり。