

## 【マタニティヨガ（約90分間プログラム）】

※必ずかかりつけのお医者様に相談し、許可を得てからにしましょう。

### ～ 実践内容（一例）～

実践詳細は、状況により変えていきます。

- ◆リラックス（仰向けの状態より）
- ◆座ってエクササイズ
- ◆寝たまのポーズ  
（ひざを立てて、手は頭の後ろで組む）
- ◆よつんばい及びうつ伏せのポーズ
- ◆横向きのポーズ
- ◆座ったままのポーズ（両足を少し開いて座る）
- ◆壁を使ったポーズ（仰向けで、壁に足をつける）
- ◆立ちポーズ  
（実践例） 椰子の木のポーズ                      2Set  
\*肩幅に立つ。手を組んで息を吸いながら手のひらを返し、頭の上で伸ばす。  
自然呼吸。20秒。
- ◆プラナヤマ（あぐらで座る）
- ◆仰向けでリラックス  
（実践例）おなかに手を置いて呼吸、さらに両手を脇に置き、リラックス    5～10Min.

