

Yoga for Maternity

コースカリキュラム

～ママと赤ちゃんの10か月を、ヨーガで支える～

基礎と実践法

1. 妊娠とヨーガの基礎

- ・ 伝統的なヨーガにおける妊娠・出産への考え方
- ・ 「一人ひとりに合わせるヨーガ」の基本的な考え方
- ・ 妊娠期の女性とどのように向き合うか

2. ヨーガの実践法（ツール）

妊娠期に用いるさまざまなヨーガの実践法を学びます。

- ・ アーサナ（体位法） / 呼吸法
- ・ ヴィジュアライゼーション（イメージ法）
- ・ チャンティング（マントラの詠唱）
- ・ シンプルな瞑想

【3. 妊娠期に応じたヨーガの実践】

妊娠の経過に伴う心身の変化を理解し、その時期に適したヨーガを学びます。

■ 妊娠初期

- 心身の変化への理解
- 新陳代謝へのサポート
- エネルギー不足や睡眠への対応
- 恐れや不安に寄り添うヨーガ
- 妊娠中期へ向けた準備

■ 妊娠中期

- 心身の安定を支える実践
- 身体の変化に合わせた練習
- 赤ちゃんとのつながりを育むヨーガ

■ 妊娠後期

- 出産へ向けた身体と心の準備
- 安心して出産を迎えるための実践
- 産後へつながるヨーガの考え方

指導と応用

4. 指導と応用

- ・ 一人ひとりの生徒への向き合い方
- ・ 練習の組み立て方（シンプルなコースプランニング）
- ・ 状態に応じた練習の調整
- ・ ディスカッション・質疑応答
- ・ その他、実践に役立つテーマ