

# 胎教ヨガ推進委員会

## 胎教ヨガ推進委員会を発足しました！



### 妊娠・出産の正しい知識を広め、心地よいお産をして欲しい。

2017年、文春オンラインが発表した、妊娠の死因第一位は残念なことに「自殺」（都内）。また、産後1年未満の死因第一位も「自殺」という結果、あなたは知っていましたか？

京都大学の明和政子教授によると、幸せを感じるホルモン「オキシトシン」の分泌量が、ストレスなどにより少ないママから産まれる赤ちゃんはオキシトシンの分泌が少ない事が判明しました。

幸せを感じにくく、ストレスにも弱い子どもが年々増えているのが今の日本の現状です。

また知育分野からの報告では、現在子ども達の"2割が発達障害・5割が自己肯定感が無い・8割が意欲の湧かない子ども"という驚きのデータがあります。



#### 身体を整える

出産を『登山』や『フルマラソン』に例える助産師さんはたくさんいます。ピクニック程度の出産なのか、エベレストの登山なのか、それは準備次第で変わります。



#### 人間関係を整える

誰と一緒に、どんな出産をしたいか。赤ちゃんやパートナーと、どのように波長をあわせるか。妊娠中や産後に頼れる人や場所は？ついで見落としてしまいがちなこれらの要素も、妊娠中だからこそ整えておく必要があります。



#### マインドを整える

マインドが整うと呼吸が安定します。呼吸が安定すると、心も安定します。どんな出産にするかはコントロールする事が可能です。

## 胎教ヨガの取り組み

胎教の効果をママと胎児が最良の状態で吸収出来るようにするのが【胎教ヨガ】。

胎教ヨガは既存のマタニティヨガとは全く指導が異なります。

- ◆いかにママの産むチカラを引き出すか
- ◆胎児をいかに元氣にするか
- ◆赤ちゃんの向きグセを胎児の時点でいかに修正しておくか
- ◆数の概念、言葉の概念、動きの概念を胎児にいかに教えるか
- ◆出産のシミュレーションをおこない、どのように実践に取り入れるか

※具体的には、赤ちゃんとのコミュニケーションにもなる

「お遊び呼吸法」「産道を緩める呼吸法」「スクワット分娩」「側臥位分娩」「四つ這い分娩」他、  
アーサナ別の分娩法や語りかけ、マインドフルネス、瞑想などを取り入れます。

皆様は、これら全てを指導出来ていますか？

そして、出産に導入できるヨガのポーズをいくつ知っていますか？

胎教の効果として赤ちゃんもよく笑い、よく飲み、ぐずりが少なく、学習能力が高い事も実証されています。

出産の満足度の高いママの方が、赤ちゃんへの愛着形成がスムーズであるという学術論文があるよう、胎教ヨガを経て出産したママは、産後の余力が充分あり、すぐに楽しい子育て生活へと移行しています！

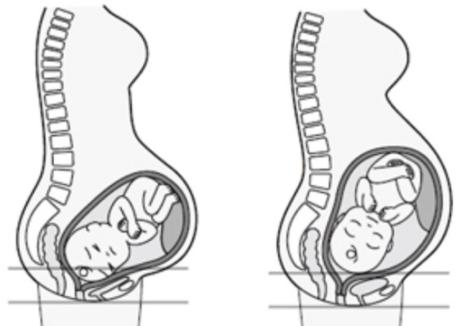


図1 豊富な運動が保障されない子宮内環境

図2 豊富な運動が保障される子宮内環境

## 胎教ヨガ推進委員会メンバー募集中

これからはヨガでママの産前産後の健康をサポートするのは大前提。

10年、20年後の「子どもの健康を守るために」、胎児期からのアプローチが必要になる時代です！胎教ヨガ推進委員会のメンバーは老若男女、職業問わず必要です。

指導は出来ないけれど、広める事ならできる！そんな方もぜひご連絡ください。

